№8 (432) апрель 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Нарисуйте всё, что мешает вам жить

СТР. 2

Актуальная тема

Атмосферные условия и здоровье

Метеорологи регулярно публикуют прогноз погоды и значения атмосферного давления. Ведь перемена погодных условий может негативно влиять на самочувствие человека.

ОПАСНЫЙ АНТИЦИКЛОН

Антициклон — это зона повышенного атмосферного давления, для которой характерна устойчивая малооблачная погода при слабом ветре. Подобные погодные условия опасны для аллергиков. Это связано с повышенной концентрацией вредных веществ в атмосфере.

Как защититься. Если есть дача, лучше переждать антициклон с безоблачным затишьем именно там. Если нет такой возможности, каждый день прогуливайтесь в ближайшем парке. Когда вернетесь с прогулки, ополосните руки и лицо, промойте полость носа, прополощите горло солевым раствором. Это нужно, чтобы с поверхности кожи и слизистой оболочки носоглотки удалить вредные вещества.

МАГНИТНЫЕ БУРИ

Они возникают при резком изменении геомагнитного поля и негативно действуют на работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Также меняется вязкость крови. У больных тромбофлебитом и атеросклерозом кровь становится намного гуще, она быстрее свертывается. А у здоровых людей, наоборот, повышается вероятность возникновения кровотечения, в том числе маточного.

Как защититься. При склонности к носовым кровотечениям, а также если в дни магнитной бури случилась менструация, в течение 3-5 дней принимайте по 2 таблетки глюконата кальция. Не помешает аскорутин (1 таблетка 3 раза в день после еды).

ЕСЛИ В АТМОСФЕРЕ ПОВЫШЕНА ВЛАЖНОСТЬ

Увеличивается вероятность подхватить воспалительные заболевания почек, простуду, воспаление суставов. Этому также способствует резкий контраст между сырой погодой на улице и чересчур сухим (с влажностью меньше 30%) воздухом в помещении, когда сохнут слизистые оболочки.

Как защититься.

* Надевайте свитер на голое тело — шерсть будет раздражать рефлекторные участки дыхательных путей и убережет от простуды.
* При сухости в носоглотке промывайте нос теплой минеральной водой без газа или раствором соли (1 чайн. ложка на 0,5 л кипяченой воды).

Знаете ли вы, что...

● Неврологи называют листья салата панацеей в борьбе с болезнью Альцгеймера — старческим слабоумием. Зелень богата минералами, эфирными маслами и пигментами. Они уменьшают накопление бляшек в сосудах мозга, которые являются первопричиной недуга. Ешьте листовой салат не реже 4 раз в неделю, добавляя 1 ст. ложку оливкового масла.

● Одной из причин аллергического насморка, экземы, приступов астмы является нерегулярная смена постельного белья. В нем накапливаются миллионы клеток человеческого тела, создавая условия для размножения пылевых клещей. Продукты их жизнедеятельности и являются аллергенами.

● Многие снотворные препараты сродни наркотикам. У людей, которые их принимают, вырабатывается сильнейшая зависимость. Такие выводы сделали ученые из Великобритании. Поэтому тот же «Валиум» надо выписывать только в исключительных случаях. Замечено, что после отказа от снотворных начинается такая же ломка, как после наркотиков.

Новости

АМЕРИКАНСКИЕ ученые пришли к выводу: мыть руки часто так же опасно, как не мыть их совсем. Они советуют делать это 1-2 раза в день, и в основном перед приемом пищи. Дело в том, что мыло уничтожает на руках не только вредоносные бактерии, но и полезные микроорганизмы.

УЧЕНЫЕ пришли к выводу, что кальян вредит здоровью сильнее сигарет. Сигаретный дым заполняет легкие в меньшей концентрации, поскольку человек не может вдохнуть его много за одну затяжку. А кальянный дым вдыхается более основательно и дольше задерживается в легких. В итоге дым проникает в их самые глубокие слои и наносит организму большой вред.

НЕМЕЦКИЕ ученые пришли к выводу, что препарат «Виагра» уменьшает проявление симптомов болезни Рейно, улучшая кровообращение в конечностях, и предотвращает развитие гангрены — худшего последствия болезни Рейно.

НЕМЕЦКИЕ ученые заявили, что в козьем сыре содержатся несколько веществ, обладающих антираковыми свойствами.

БРИТАНСКИЕ ученые предупредили, что курение может привести к потере зрения. Эта вредная привычка в 4 раза повышает вероятность развития возрастной дегенерации сетчатки.

ИНЖЕНЕРЫ из США изобрели кардиостимулятор размером с булавочную головку, который может подзаряжаться от радиоволн, переданных снаружи.

В ЯПОНИИ можно заказать в ресторане или купить в магазине печенье из рисовой муки... с осами. Для выпечки годятся только черные осы — злые насекомые, которые охотятся на кузнечиков.

ПЛАЧ укрепляет здоровье, заявили ученые Великобритании. По их мнению, стресс буквально выходит из организма со слезами, благодаря чему 9 из 10 людей, поплакав, чувствуют улучшение.

ЭМОЦИИ, которые люди получают, рассматривая фотографии с котятами, щенками, утятами и другими зверюшками детенышами, повышают трудоспособность, показало исследование японских ученых из Хиросимы.

Такой случай *Сам себе доктор*

Нарисуем болезнь

МЕДИКИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ РИСОВАНИЯ МОЖНО ПОБЕДИТЬ ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОНКОЛОГИЧЕСКУЮ.

...Диагноз рак Татьяне поставили, когда ей было всего 26 лет. Родственники уговорили девушку отказаться от химиотерапии и обратиться к нетрадиционной медицине. Татьяна послушно ездила к знахаркам, пила травы и настойки, но ей день ото дня становилось все хуже. Когда Таня не могла уже самостоятельно передвигаться, муж отвез ее в больницу, где ей назначили интенсивный курс химиотерапии. Обстановка в палате была невыносимой. Одни умирали, другие постоянно плакали и звонили родственникам. Чтобы не сойти с ума, Таня взяла карандаш, листок бумаги и начала рисовать. Просто какой-то голос внутри сказал: «Рисуй!» Муж, увидев ее каракули, купил цветные карандаши. В тот день девушка словно увидела мир другими глазами — он был цветным, ярким и радостным. Таня стала рисовать все, что было видно из окна больничной палаты. Вот мальчик играет с собакой, снег укрыл землю, дворник с лопатой разгребает сугробы... С каждой новой картиной настроение поднималось, да и болезнь словно отступала. Уже после первого курса лечения анализы показали, что Татьяна полностью здорова. Врачи называли ее выздоровление не иначе как чудом. Ведь болезнь была запущена. Слова «четвертая стадия» для многих звучат приговором.

Психотерапевты утверждают, что рисование — прекрасный способ бороться с любым недугом. А еще можно петь, танцевать, лепить — и тогда ни депрессия, ни панический страх, ни невроз не поселятся в вашей душе. Почему? Да потому, что такие занятия выносят на поверхность, например, бумаги, все, что подспудно нас душит, угнетает, мешает жить. Тут главное — забыть о том, что вы не умеете рисовать, что последний раз делали это лет двадцать назад. Ведь перед вами не стоит задача нарисовать красиво. Ваша цель — выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, все болезни и недуги. Захотелось вам нарисовать на белом листе бумаги красные пятна — рисуйте. Захотелось намалевать хаотичные, бессмысленные разноцветные линии — дерзайте. Это вырывается наружу ваша негативная энергия. У одних она обретает форму цветов, домиков, милых медвежат и кукол, а у других — форму нелепых каракулей. Рассматривая свои рисунки и анализируя свое творение, вы учитесь разбираться в своей проблеме и начинаете видеть то, чего вам ни за какие деньги не скажет даже самый лучший психотерапевт.

Забудьте о том, что вы не умеете рисовать. Ваша цель — выплеснуть на бумагу стресс и свою болезнь.

Несколько советов:

* если душат злость и агрессия, лучше заняться лепкой — она вас успокоит. А вот рисунок, напротив, будет только раздражать;
* всегда имейте под рукой карандаши, фломастеры и краски. Но предпочтение отдавайте последним. Кисть больше способствует раскрепощению, а значит, и выходу негативной энергии;
* для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более красивого и ровного изображения. Все рисунки нужно выполнять от руки;
* рисуйте дом, дерево или человека не так, как принято, а так, как вы их видите. Так вы легче найдете общий язык со своим организмом и поймете исходящие от него сигналы.

ДЛЯ СОЗДАНИЯ РИСУНКОВ НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛИНЕЙКОЙ, ЦИРКУЛЕМ И ПРОЧИМИ ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БОЛЕЕ КРАСИВОГО И РОВНОГО ИЗОБРАЖЕНИЯ. ВСЕ РИСУНКИ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ОТ РУКИ.

ПРИШЛА ВЕСНА! И ПОТЕКЛИ РУЧЬИ ПО ЗЕМЛЕ, СОПЛИ У ДЕТЕЙ, СЛЮНИ У МУЖИКОВ...

Кошмарики

ЕЩЁ ОДИН БЕРЕМЕННЫЙ

В Актюбинске (Казахстан) 15-летний Байджан Алдашев после лечения в больнице почувствовал себя плохо.

Родители Байджана отправились за разъяснениями к врачам, где их ждал настоящий шок: медики, перепутав анализы парня и собиравшейся рожать женщины, выписали ему лекарства для беременных. Это уже второй подобный случай в Казахстане за последние месяцы.

ХОРОШО, ЧТО МУЖ БЫЛ СИЛЬНЫЙ

У пожилой женщины внезапно стало плохо с сердцем. Виной тому оказались неполадки в ее кардиостимуляторе.

Времени практически не осталось: женщина умирала на глазах. Повинуясь какому-то внутреннему чутью, она легла вниз головой, и тут устройство заработало. К счастью, у дамы оказался крупный и сильный муж — он быстро донес ее до больницы на руках, все время держа вниз головой. Когда врачи увидели семейную пару, то поначалу потребовали поставить женщину на ноги. Но вскоре поняли, что это — единственный способ сохранить больной жизнь. Мужу пришлось держать жену головой вниз, пока медики не подготовили все необходимое для операции.

Как там, у них?

Чем лечат кашель и простуду в разных странах.

*** В Англии** популярен такой напиток: 2 бутылки темного пива нагревают, добавляют в него щепотку корицы, 3-4 гвоздики, немного лимонной цедры, 3 яичных желтка и 2-5 ст. ложек сахара. Массу взбивают до пены, ставят на огонь и варят до загустения, но не кипятят. Пьют этот напиток несколько раз в день по 1-1,5 стакана. Он вызывает сильное потоотделение, после чего простуда проходит.

*** В США** принимают коктейль из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока: 1 чайн. ложку мяты перечной заливают 1 стаканом кипятка, варят 3-5 минут на малом огне, настаивают 10 минут, процеживают и добавляют 1 чайн. ложку меда. Затем мелко нарезают и растирают зубчик чеснока, добавляют к нему четверть небольшого лимона и смешивают с мятным настоем. Пьют горячий коктейль перед сном.

Деньги вернули

ЕКАТЕРИНЕ ПЕРФИЛЬЕВОЙ УДАЛОСЬ ЧЕРЕЗ СУД ВОЗВРАТИТЬ 462 ТЫСЯЧИ РУБЛЕЙ, ПОТРАЧЕННЫЕ НА БАДЫ.

По словам пожилой женщины, сотрудники фирмы вынудили ее приобрести их продукцию, умолчав о том, что биологически активные добавки не являются лекарством. Кроме того, первый же прием препарата вызвал у нее проблемы со здоровьем, пришлось вызывать скорую. Но консультанты фирмы убедили старушку, что это реакция организма на новое лекарство и нужно пропить полный курс, чтобы достичь эффекта. Пенсионерка послушно купила БАДы на полмиллиона рублей. Не дождавшись чудесного избавления от болезней, обратилась в аппарат уполномоченного по правам человека в Забайкальском крае, оттуда ее жалобу переадресовали в прокуратуру и обязали фирму вернуть деньги и заплатить в бюджет города штраф. Решается вопрос о возбуждении против фирмы уголовного дела по статье «Мошенничество».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тихие убийцы

Как распознать «молчунов»

ЕСТЬ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОГУТ СКРЫВАТЬСЯ И ДАЖЕ МАСКИРОВАТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО. ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ ИХ ТИХИМИ УБИЙЦАМИ.

ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ

Вирусные гепатиты передаются через кровь и другие биологические жидкости, но это не обязательно переливание или серьезная травма — достаточно микроскопического пореза в маникюрном салоне или лечения зуба в стоматологическом кабинете (особенно в частном), где экономят на обработке инструментов. Болезнь развивается долго и молча, вплоть до момента, пока у человека не обнаруживают цирроз печени.

Что делать? Раз в год сдавать анализ крови на вирусные гепатиты В и С. При посещении маникюрного кабинета следите, чтобы одноразовые инструменты вскрывали при вас. Если мастер приносит откуда-то лоток с ними и клянется, что все стерильное, не рискуйте, уходите.

БОЛЕЗНИ ОТ КУРЕНИЯ

У курильщиков часто бывают хронические проблемы с бронхами — так называемый бронхит курильщика. На него они списывают свой кашель долгие годы, пока случайно не выяснится, что на самом деле у них эмфизема легких, туберкулез, а то и рак.

Что делать? Раз в 2 года делать флюорографию. Если кашель беспокоит дольше 2 недель, надо выяснять настоящую причину.

ОНКОЛОГИЯ

Абсолютно все раки — тихие. Они умеют не только скрываться, но и маскироваться. Чувствуя общее недомогание, усталость, авитаминоз, слабость, каждый находит свое объяснение: недоел-недоспал, перегрелся-замерз, много работы, мало отдыха, давно не был в отпуске, только что из отпуска и идет акклиматизация. Но именно под такими «глупостями» может скрываться онкологическое заболевание.

Ежегодно проходите диспансеризацию независимо от самочувствия, возраста, состояния здоровья, наследственности.

Что делать? Ежегодно проходить диспансеризацию — независимо от самочувствия, возраста, состояния здоровья, наследственности. И обязательно проходить исследование, которое называется онкомаркеры. По анализу крови врач смотрит предрасположенность к онкологическим заболеваниям и, если они начинаются, может распознать их на ранних стадиях. Что касается кожи, то подозрительную родинку может заметить даже терапевт. С помощью гастроскопии проверяется желудок, с помощью колоноскопии — кишечник, на УЗИ органов брюшной полости за 20 минут можно исключить опухоли в почках, печени, поджелудочной, желчном пузыре. УЗИ половых органов позволяет проверить, нет ли новообразований в яичниках и матке, у мужчин для исключения рака предстательной железы берется онкомаркер ПСА. Для исключения рака легких надо пройти флюорографию. Сложнее всего обследовать тонкий кишечник — он недоступен для гастроскопа и колоноскопа, тут единственный способ — онкомаркер РЭА.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Если у диабетика что-то болит, значит, его болезнь зашла так далеко, что высокий сахар в крови уже навредил другим органам — глазам, сосудам, сердцу, почкам. И постоянная жажда — тоже совсем не первый симптом: к тому моменту, когда она появляется, человек может жить с диабетом уже не один год.

Что делать? Раз в полгода сдавать анализ крови на глюкозу. Если ее уровень выше 6, делается нагрузочный тест, при котором уровень сахара в крови измеряется натощак, а потом после приема сладкого раствора. Если сахар просто чуть повышен — это так называемый преддиабет, когда болезнь можно держать в узде диетой, исключающей сладкое и мучное.

И. П. Северский, доктор медицинских наук

Уроки жизни

После инфаркта я не трачу времени впустую

ОЛЕГ ТАБАКОВ, актер и режиссер:

— Кто-то правильно заметил: драма не в том, что мы старимся, а в том, что в душе остаемся молодыми. Что такое старость? Это осуждение мышц, а душа ведь не стареет. Здоровье с возрастом, конечно, не прибавляется, но оставаться в форме мне помогает осознание того факта, что у меня еще есть масса незавершенных дел, что мне надо поставить на ноги моих детей. Поэтому я не трачу время впустую. А больше успевать мне помог первый инфаркт, который случился у меня в 29 лет. Тогда я решил больше не тратить время и силы ни на что лишнее. И, похоже, это получается.

На приёме у кардиолога

Авторитеты дают советы

Спрашивали? Отвечаем

ОТЧЕГО РУМЯНЕЦ НА ЛИЦЕ?

Правда ли, что румянец на лице говорит о сердечном заболевании?

И. Н. Рязанова, Красноярск

Стойкое покраснение щек может возникать при заболевании сердца, сахарном диабете, гипертонической болезни, стенозе митрального клапана, опухоли тонкого кишечника, хроническом алкоголизме, пневмонии.

У МЕНЯ СЕРДЕЧНАЯ АСТМА

Что это за заболевание и как оно лечится?

Е. А. Золотова, Оренбург

Сердечной астмой называют приступы одышки, доходящей до степени удушья. Причина такого состояния — застой крови в легочных венах, который возникает из-за слабости мышц левого желудочка при достаточной насосной функции правого отдела сердца. При этом плазма крови выходит за пределы кровеносных сосудов легких, пропитывая собой их ткань и даже мелкие бронхи. Легочная ткань отекает, дыхание затрудняется, появляется одышка, а в тяжелых случаях — удушье.

Кашель повышает давление в грудной клетке, действуя как непрямой массаж сердца. Покашливание помогает сердечникам в тяжелом состоянии дождаться приезда скорой.

* При удушье в груди 1 ст. ложку листьев земляники заливают 400 мл воды, упаривают до половины объема и пьют по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

* При одышке смешивают по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки и пьют по 50 мл 3 раза в день в течение 3-4 недель.

* При сердечной астме смешивают 1/2 ст. ложки апрельской крапивы, по 1 ст. ложке апрельской лебеды и молодых листьев камыша, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа. Добавляют 1/2 чайн. ложки пищевой соды, размешивают и настаивают 10 дней в тепле на свету. Принимают по 1 чайн. ложке раз в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель.

БЫЛА ОПЕРАЦИЯ ПО ПОВОДУ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА

Свекор перенес сложную операцию на сердце по поводу митрального клапана. Сейчас он дома, и у него бывают скачки давления до 170/110. Нормально ли это или нужно обращаться за помощью к врачу? И еще: нормально ли, что у него от таблеток, которые он принимает, такая тошнота и рвота, что он почти ничего не ест?

Зоя Н., Московская обл.

Скачков артериального давления ни до, ни после операции быть не должно. Рвота после приема таблеток да еще в сочетании с невозможностью приема пищи тоже требует лечения. Как можно скорее обратитесь к врачу.

СТРЕССОВАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Мне всего 25 лет, но у меня уже начало подниматься давление, особенно после стрессов. Что делать?

Е. Ивановская, Московская обл.

Молодые люди редко страдают гипертонией. Чаще всего они становятся жертвами вегетососудистой дистонии. При этом заболевании сосуды могут резко сужаться, а это, в свою очередь, приводит к внезапному подъему давления. Такую сосудистую реакцию может вызвать любой, даже самый незначительный стресс. Эмоциональное перенапряжение, переутомление и даже недосыпание могут стать причинами гипертонического скачка. Некоторые не замечают этих перепадов и поэтому даже не догадываются о своей болезни. Другие, наоборот, очень чувствительны к таким приступам. Они ощущают сердцебиение, озноб, головные боли, потемнение в глазах и слабость. При разумном подходе эту болезнь можно преодолеть, сведя к минимуму все ее проявления.

Начинать лечение нужно не с таблеток и микстур, а с изменения образа жизни. Во-первых, надо хорошо высыпаться, спать не менее восьми часов в сутки. Неполноценный ночной сон губительно сказывается на самочувствии человека: он быстро утомляется, легко раздражается, не может сконцентрироваться на работе и не справляется с ней. Все это провоцирует те стрессовые ситуации, которые и являются причиной всплеска болезни. Во-вторых, нужно заняться физической нагрузкой. Лучше всего для этой цели подходят ходьба, плавание и лыжи. В-третьих, ни в коем случае нельзя болеть на ногах. Любая инфекция является для организма настоящим стрессом. Именно поэтому течение вегетососудистой дистонии ухудшается после ОРЗ, ангин и бронхитов. Чтобы избежать обострения этой болезни, надо вовремя и полноценно лечиться от инфекций.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ ИЛИ БОЛЬНОЕ?

Что значит функциональный шум сердца?

К. Габриэлян, Вологда

Работа сердца сопровождается различными звуками. По характеру звуков можно определить, здоровое сердце или больное. Функциональные шумы чаще бывают у здоровых молодых людей и являются проявлением роста организма и связанной с ним гормональной перестройки. Наличие функционального шума — не повод для беспокойства.

А. И. Панков, кардиолог, врач высшей категории

Ёшкин кот!

КОДИТ КОШКА ПО КАФЕ

В Москве скоро появятся кошачьи кафе. Правда, кормить в них будут не животных. Людей, которым нужно снять стресс, очень много. Кошки будут свободно ходить между столиками. За чашкой кофе пушистого доктора можно погладить по шерстке и потискать. Выручка заведений будет направляться на содержание кошачьих приютов.

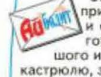
ПИВО НА ПОЧТЕ?

В Бурятии временно разрешили торговать пивом в сельских отделениях Почты России. Причиной нарушения закона о продаже алкоголя в общественных местах стала убыточность 50 почтовых отделений. По мнению местных властей, спасти их может только продажа пенного напитка. А на селе без почты не прожить.

ЗОЛОТЫЕ ТАБЛЕТКИ

В Америке появились в продаже коробочки с таблетками, содержащими золото в 24 карата. Эти желтые капсулы в 2 см длиной продаются по $425 за упаковку из трех штук. Достаточно проглотить таблетки, чтобы экскременты сразу стали драгоценными — они приобретут блеск.

Почки я лечу вишнёвыми ветками



Заготавливаю веточки ранней весной. Срезаю их с непривитой вишни, нарезаю кусочками по 8-9 см, промываю и сушу. Сразу делаю заготовку на целый год. Для приготовления лечебного отвара беру веточек в обхват большого и среднего пальца, кладу в 2-литровую эмалированную кастрюлю, заливаю доверху водой, очищенной кремнием (покупаю в аптеке), довожу до кипения и кипячу 10 минут с момента закипания. Снимаю с огня, укутываю и ставлю в теплое место на 1 час. Пью по 1 стакану, добавляя мед, 4-5 раз в день. Одни и те же веточки можно заваривать несколько раз, пока отвар не станет неприятным на вкус. Курс лечения — 10 дней, после чего делаю перерыв (10 дней) и снова повторяю курс.

М. Г. Летунова, с. Обильное, Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Много лет мучилась от проблем с дёснами...

Стоило почистить зубы или съесть что-нибудь твердое, как десны тут же начинали кровоточить. Как-то поделилась своей проблемой с одной знакомой, и она посоветовала такое средство. Надо смешать 1 ст. ложку сушеных ягод малины с 1 ст. ложкой сухих ягод черной смородины. Смесь залить 1 стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой, настаивать 3 часа и пить как чай. Уже через 2 месяца такого лечения мои десны перестали кровоточить. И теперь каждое лето обязательно делаю запасы сушеных ягод, чтобы хватило на всю зиму.

Н. Н. Сумина, Тульская обл.

Давление 90/60. Главное, чтобы ниже не падало

Я гипотоник со стажем. Нормальное для большинства людей давление (120/80 мм рт. ст.) у меня было 2 раза в жизни, во время беременности. А так мое постоянное — 90/60. Главное, чтобы ниже не падало. Если все-таки снижалось, то помогал крепкий горячий сладкий чай. И лечь надо так, чтобы ноги были выше головы. Еще одно эффективное средство — опустить кисти рук в горячую воду. После этого можно быстро вернуться в нормальное состояние. Но это мои старые рецепты. С тех пор как я стала обливаться холодной водой по утрам, мое родное давление уже долгое время ниже не падает. И такое обалденное чувство, когда сразу же после обливания все тело охватывает блаженное тепло, а потом приходит ощущение бодрости! Ну и всякие полезные «побочные» эффекты: не простужаюсь, а если вдруг заболит горло, то после ведра ледяной воды сразу же проходит. Конечно, этот способ не всем подходит, надо сначала с врачом посоветоваться.

О. В. Литовченко, Орел

От развивающейся катаракты

Смешайте горсть измельченных корней аира и горсть сухих цветков календулы. Смесь залейте 0,5 л водки и поставьте в темное место на 2 недели, ежедневно взбалтывая. Затем процедите и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя в 50 мл воды. Когда настойка закончится, сделайте перерыв на месяц и повторите лечение. Всего за год надо провести 4 курса.

И. Ольховский, Орловская обл.

Полезно знать

● **От геморроя** маленький кусочек листа алоэ обмажьте смесью сливочного масла и меда и поместите в задний проход. Процедуру повторяйте по утрам и вечерам до исчезновения узлов.

● **От панкреатита и колита** смешайте 400 г мяты, по 100 г зверобоя и репешка. 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **При анемии и общей слабости** 2 ст. ложки цветков липы залейте 300 мл кипятка, настаивайте 10 минут в теплом месте. Пейте как чай, добавив на стакан 1 чайн. ложку меда и 2 ст. ложки кагора.

Рецепты народной медицины

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

*** Отвар.** Залейте 1 ст. ложку сабельника болотного 1 стаканом кипятка, поставьте на водяную баню на 15 минут, потом настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

*** Настойка.** Мелко нарежьте листья и корневища сабельника, залейте водкой в пропорции 1:5, настаивайте 2 недели и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды.

НАСТОЙКА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Измельчите сухие корни диоскореи кавказской, залейте водкой в соотношении 1:5. Настаивайте 10 дней в темном месте, процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке, заливая небольшим количеством воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели, затем неделя перерыв, и все повторите. Желательно провести 3-4 курса.

Сначала колено болело несильно, а потом боли стали невыносимыми

Сижу как-то в поликлинике. Подошла ко мне женщина, увидела мою палку и говорит, мол, негоже такой милой женщине ходить с палкой. И рассказала, как сама вылечила колено и теперь не вспоминает о проблеме. Я решила попробовать, и уже через пару месяцев нога прошла. Решила поделиться этими рецептами с читателями, может, кому-нибудь пригодятся.

*** Отвар из овсяных хлопьев.** 30 г хлопьев залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут и делайте компрессы на больные суставы. Держите 30 минут.

*** Березовый настой.** 1 ст. ложку сухих листьев березы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 6 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

*** Ванны с горчицей.** 100-200 г сухой горчицы разведите в теплой воде до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешайте, чтобы не было комков. Горчицу влейте в ванну с горячей водой. Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Такие ванны надо принимать перед сном, чтобы сразу лечь под теплое одеяло.

Н. В. Феничкина, Тверская обл.

Как я лечила у мужа сухую экзему на руках и ногах

Смешивала (это 1 часть) белок куриного яйца и 2 части березового дегтя, хорошо взбивала и кисточкой наносила мужу на пораженные места (будет немного пощипывать). Их он держал открытыми, пока смесь не впиталась. На ночь больные места перевязывала, чтобы не испачкать постель. Чтобы эффект от лечения наступил быстрее, пораженные места желательно смазывать мазью после принятия душа или ванны. Лечиться надо до тех пор, пока кожа не очистится. Самое трудное в этом лечении — неприятный и тяжелый запах березового дегтя.

О. Михайленко, Читинская обл.

Пригодится

■ **ПРИ ГНОЙНЫХ РАНАХ, ЯЗВАХ, КОНЪЮНКТИВИТАХ, АНГИНЕ, СТОМАТИТЕ** 10-15 Г СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАЙТЕ ОСТЫТЬ, ПРОЦЕДИТЕ. ПОЛУЧЕННЫЙ НАСТОЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЙ И ПОЛОСКАНИЙ.

■ **ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ** 2 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 4 СВЕЖИХ ЛИСТА ПОДОРОЖНИКА. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 10 ДНЕЙ.

■ **ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ** 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА (ЭТО СУТОЧНАЯ ДОЗА). НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ГЛОТКАМИ.

■ **КАК ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО** 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА.

О чём говорят отёки

Под глазами образовались мешки, к вечеру сильно отекают ноги? Организм сигнализирует о появившихся проблемах со здоровьем.

* Чаще всего отеки появляются при хронической сердечной недостаточности. В группе риска — люди старше 40 лет, страдающие гипертонией. Главная рекомендация — контролируйте свой вес и артериальное давление.

* Припухлости в области век могут быть признаком переутомления или проблем с почками. В этом случае особенно внимательными должны быть трудоголики и те, кто часто простужается и болеет. Ваша задача: не перетруждаться, разумно распределять свои силы, принимать витамины и закаляться.

* Ощущение тяжести в ногах в конце дня и сильные отеки говорят о том, что стоит проконсультироваться у флеболога. Возможная причина отеков — венозная недостаточность. Особенно страдают от нее женщины, которым приходится много времени проводить на ногах. Им надо при малейшей возможности садиться и поднимать ноги вверх, а также пользоваться лечебными мазями. В качестве мочегонного можно выпить чай из толокнянки, можжевельника или смородины.

* Считается, что отеки — избыточное скопление жидкости в тканях — проявляются внешне, когда лишней воды накапливается более 2 литров. У сердечников отеки вначале появляются на ногах и в области поясницы. При проблемах с почками отекают прежде всего веки, лицо и руки. Припухлости на лице (чаще всего вокруг глаз) могут появляться и у совершенно здоровых людей, если спали в неудобной позе на животе, при недосыпании, употреблении на ночь спиртного и курении — они вызывают задержку жидкости в тканях.

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

И узелки рассосутся

РАССКАЖУ О ТОМ, КАК МОЯ МАМА СПРАВЛЯЕТСЯ С ГИПОТИРЕОЗОМ.

В прошлом году она стала себя неважно чувствовать, появились усталость, тяжесть во всем теле, одышка, сонливость. При глотании чувствовался комок в горле и груди. Проверилась у эндокринолога, УЗИ показало 2 узелка по 3 мм на щитовидке. Отлежала 2 недели в больнице, пила таблетки, но от них начались изжога и запоры. Тогда мама решила попробовать рецепты народной медицины, и ведь они помогают!

В саду мама посеяла эхинацею пурпурную, чтобы готовить из нее спиртовую настойку. 10 цветочных корзинок мама заливала 250 мл 70%-ного спирта, настаивала 1 месяц. 30 капель разводила в 50 мл воды и пила 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели, потом неделю делала перерыв. Вот еще рецепты, которые помогли маме.

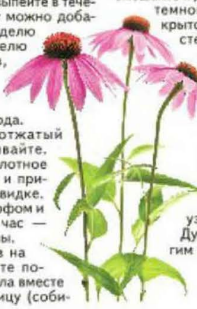
* Мама резала корку одного лимона, заливала 1 л воды, всыпала 1 ст. ложку семян льна и варила 10 минут на маленьком огне. Процеживала и добавляла 1 ст. ложку меда. Этот вкусный кисель мама выпивала в течение дня.

* Пропускала через мясорубку 300 г грецких орехов и 50 г семян аниса. 100 г чеснока отваривала и измельчала в кашицу. На водяной бане растапливала 1 кг меда. Затем все компоненты хорошо перемешивала деревянной лопаточкой и хранила в плотно закрывающейся банке из темного стекла в сухом прохладном месте. Принимала по 1 ст. ложке (норма для полного человека, 1 чайн. ложка — для худых и детей) 3 раза в день за 20 минут до еды, рассасывая во рту.

* Смешивала по 1 стакану молотой гречневой муки, грецких орехов и гречишного меда. Подогревала 5 минут на водяной бане, чтобы все перемешалось, и хранила в прохладном месте в закрытой банке из темного стекла. Принимала 1 раз в неделю: в этот день мама ела только эту смесь, чай и воду пила по желанию.

* При любых заболеваниях щитовидной железы помогает очищающий чай: смешайте 4 ст. ложки измельченных иголок сосны или ели, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 4 ст. ложки измельченной шелухи лука, 2 ст. ложки сухих листьев липы. Смесь с вечера залейте в термосе 1,5 л кипятка и настаивайте до утра. Утром процедите и выпейте в течение суток. По вкусу можно добавить мед. Пейте неделю подряд, затем неделю сделайте перерыв, чтобы организм не успел привыкнуть. Курс лечения — от 3 месяцев до полугода. Процеженный и отжатый жмых не выбрасывайте. Выложите его на плотное льняное полотенце и прикладывайте к щитовидке. Сверху укутайте шарфом и держите компресс 1 час — это рассасывает узлы.

* Также от узлов на щитовидке возьмите поровну траву чистотела вместе с цветками и мокрицу (собирать лучше после дождя или в пасмурную погоду). Нарежьте и сложите слоями по плечики в стерильную литровую банку, утрамбовывая скалкой, чтобы травы пустили сок. Залейте водкой до горлышка и до дна проткните деревянной палочкой, чтобы водкой пропиталась вся масса. Плотно закройте крышкой и настаивайте 2 недели в прохладном темном месте. Затем всю жидкость слейте из банки и влейте новую порцию водки до горлышка. Настаивайте еще 2 недели и опять слейте. Оба настоя смешайте и держите в прохладном темном месте в плотно закрытой бутылке из темного стекла. Пейте по такой схеме: 1-я неделя — по 10 капель, разведенных в 50 мл воды, 2-я неделя — по 20 капель, 3-я неделя — по 30 капель. Затем сделайте перерыв на 2 недели и продолжите лечение, пока узелки не рассосутся. Думаю, эти рецепты многим помогут.



Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как восстановиться после операции

Эндопротезирование голеностопного сустава

В декабре 2010 года была травма. В мае 2012 года сделали операцию. О том, как вести себя после операции на других суставах, еще можно где-то прочитать. В нашем городе даже операции на голеностопах не проводят, поэтому оперировалась в Санкт-Петербурге. До пенсии осталось 4 года. Хотелось бы доработать...

В. В. Лампиева, Волгоград

Готовясь к операции, постарайтесь избавиться от лишнего веса: каждый лишний килограмм веса увеличивает нагрузку на сустав в 7 раз. Необходимо бросить курить: наркоз и курение плохо сочетаются, в результате может возникнуть инфекционное заболевание легких. Регулярно делайте зарядку и питайтесь умеренно. Некоторое время после операции вы проведете в покое лежа на кровати — столько, сколько потребуется. Все это время ваш голеностоп будет туго перевязан в разогнутом положении, а нога зафиксирована в лонгете или полимерной шине. Врач покажет несколько упражнений, которые надо выполнять в постели. Для каждой ноги необходимы:

— сгибание-разгибание пальцев стопы;

— сгибание и разгибание стопы;

— напряжение мышц бедра (без движения стопы);

— напряжение ягодичных мышц.

* После операции рекомендуется периодически делать глубокие вдохи и откашливаться для понижения действия наркоза.

* После операции пациенту устанавливается одна или несколько дренажных трубок. Их удаляют приблизительно через 46 часов после операции. Может понадобиться переливание крови. Врач принимает такое решение в индивидуальном порядке для каждого пациента.

ФИЗИОТЕРАПИЯ И ПРОГУЛКИ

* Очень важно поддерживать нормальное кровообращение в оперированной ноге. Движение голеностопного сустава вверх и вниз будет способствовать нормальной циркуляции крови.

* На следующий день после операции для восстановления силы мышц необходимо делать упражнения, которые порекомендует ваш доктор.

* Ходить больной начинает обычно через 2-5 дней после операции. Врач должен подобрать подходящую поддерживающую опору. Сначала, как правило, передвигаются с помощью костылей. После 6 недель можно перейти на ходьбу с тростью или для начала использовать сразу две.

Как не упасть при ходьбе? Сначала вперед идет опора, затем оперированная нога, и в последнюю очередь перемещается здоровая нога. С самого начала можно наступать на оперированную ногу и давать легкую нагрузку на новый голеностопный сустав, хотя в некоторых случаях преждевременная нагрузка на оперированную ногу не рекомендуется.

* Если ваш лечащий врач не возражает, то можете начать сгибать ногу в оперированном суставе.

* Упражнения для укрепления мышц ноги и задних мышц выполняются 3-4 раза в день, а по мере выздоровления — каждый час.

* Примерно через 10-14 дней после операции, если сустав хорошо сгибается, больного выписывают. Он может ходить с костылями и обычно в состоянии самостоятельно подниматься и спускаться по ступенькам.

* Врач должен постоянно контролировать процесс реабилитации, пока не восстановится амплитуда движений, а мышцы не станут достаточно сильными, чтобы поддерживать сустав без перевязки. Постепенно больной сможет перейти на ходьбу с тростью. Держать ее надо в руке, противоположной оперированной ноге. Возможно, позже больному вообще не понадобится какая-либо поддержка при ходьбе.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Функционирование нового сустава во многом зависит от силы мышц, поэтому необходимы упражнения для укрепления мышц ноги.

■ Каждый лишний килограмм веса увеличивает нагрузку на суставы в 7 раз.
■ В течение первых шести дней после операции не принимайте горячий душ.

* Скатайте коврик или полотенце (диаметр приблизительно 12-15 см) и положите под коленные суставы. Начинайте разгибать голень с опорой на подложенный валик или полотенце. По мере укрепления мышц упражнение становится выполнять все легче, поэтому необходимо усилить нагрузку, прикрепив груз к голеностопному суставу. Упражнение повторите 10 раз.

* Сидя или лежа на кровати, потяните носок на себя и напрягите мышцы ноги. Сосчитайте до пяти и расслабьте мышцы. Повторите упражнение 10 раз.

* В этом же положении потяните на себя носок, напрягите ногу и поднимите ее примерно на 10°. Сосчитайте до пяти и опустите ногу на постель. Расслабьте мышцы. Повторите упражнение 10 раз.

* Если повязку уже сняли, согните голеностопный сустав 10 раз. Если чувствуется боль, не делайте это упражнение. Врач должен устранить боли и предложить другой способ восстановления движений в суставе.

* Лежа на животе, обе ноги выпрямлены. Начните медленно сгибать сустав насколько сможете, затем опустите на место. По мере укрепления мышц навешивайте на голеностопный сустав груз. Повторите упражнение 10 раз.

* Сядьте на стул или на край кровати так, чтобы сустав имел надежную опору. Медленно разгибайте ногу, а затем так же медленно опускайте на пол. По мере укрепления мышц навешивайте на голеностопный сустав груз (проконсультируйтесь у врача). Повторите упражнение 10 раз.

Важно выполнять все упражнения для обеих ног. Делайте лишь те упражнения, которые вам разрешил врач.

КАК КУПАТЬСЯ

В течение первых шести дней после операции не принимайте горячий душ. Можно принять только теплую (не горячую!) ванну. Больной будет чувствовать себя уверенней, если рядом будет близкий человек. Заходя в душ, сначала поставьте здоровую ногу, затем больную, сгибая в колене. При выходе из душа наоборот — сначала выносите больную ногу.

Если хотите принять ванну, сядьте на край, противоположный крану. Ноги по очереди перекиньте в ванну, при этом вся нагрузка должна лечь на руки, поэтому крепко держитесь за края: плавно опустите в ванну оперированную ногу, держа ее прямо, а всю нагрузку перенесите на здоровую. В некоторых случаях может понадобиться скамейка. Выходя из ванны, согните здоровую ногу и, крепко держась руками за края ванны, поднимайте тело с опорой на эти три точки. Больному надо сесть на край ванны так, чтобы больная нога в это время оставалась в прямом разогнутом положении.

УХОД ЗА ОПЕРИРОВАННОЙ НОГОЙ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ

Обычно больного выписывают через 10-14 дней после операции. Дома необходимо продолжать выполнять упражнения, который больной делал, находясь в больнице. А главное — ходить!

КАК СЕСТЬ В АВТОМОБИЛЬ

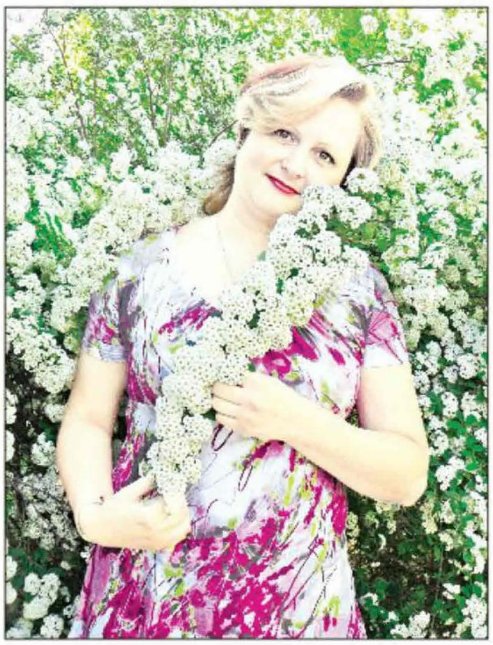
* Проще сесть на переднее сиденье, если предварительно откинуть спинку и отодвинуть кресло назад, насколько это возможно, чтобы обеспечить ноге максимальное пространство.

* На сиденье необходимо положить подушку, чтобы поднять больного повыше.

* Чтобы облегчить перемещение больного при посадке и внутри автомобиля, положите на сиденье гладкую скользкую ткань — это снизит трение о сиденье.

* Больной сначала садится на сиденье, держась прочно за край машины, а потом заносит ноги в салон.

* Больная нога лежит прямо, а здоровая перемещается в салон.



* Чтобы переместить больную ногу, необходима посторонняя помощь.

КАК ВЫЙТИ ИЗ АВТОМОБИЛЯ

* Сначала, согнув ногу под углом 90°, больной перемещает обе ноги наружу.

* Опираясь на ноги, больной держится за края автомобиля и встает. Помощник должен подать ему костыли.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

* Регулярно выходите на прогулки, но ненадолго, чтобы не стоять на месте, и не утомляйте больную ногу.

* Через 6-10 недель в зависимости от рекомендаций хирурга, можно начинать водить машину.

* К выполнению домашних дел приступайте постепенно, без излишней активности, избегайте длительного стояния на месте.

* Категорически не рекомендуется долго стоять и сидеть на месте или совершать дальние переезды на автомобиле.

* Категорически запрещается горячая баня или сауна.

КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

* После операции инфекция возникает у каждого пятого пациента.

* Некоторое время придется смириться с ограничением движения в оперированном суставе.

* Возможна потеря чувствительности на внешней стороне голени.

Последние два ощущения возникают скорее от непривычки. Что можно, а что нельзя делать больному, лучше всего расскажет ваш лечащий врач. Многое зависит от индивидуальных особенностей пациентов.

В. Н. Ващенко, хирург, врач высшей категории

Из почты «Айболита»

В санатории кормили сытно, и я потеряла контроль

Через 6 дней пребывания в санатории после ужина почувствовала, что заболел желудок. И лежать плохо, и сидеть, началась рвота.

Хочу рассказать, как я заболела панкреатитом, чтобы других предостеречь. Это было 4 года назад. Я следила за своим здоровьем: занималась зарядкой в парке на свежем воздухе, понемногу бегала, крутила обруч. На завтрак ела каши, сваренные на воде. Мы, дети военного времени, всегда старались делать запасы, вот я и запаслась — стала поправляться. Решила съездить в санаторий. Кормили там сытно, и я потеряла над собой контроль. Через 6 дней пребывания в санатории после ужина почувствовала, что заболел желудок. И лежать плохо, и сидеть, началась рвота. Я обратилась к врачу, и он посоветовал промыть желудок, но рвота не прекращалась. Ее дождались до утра, вызвали скорую и отправили меня в больницу, в хирургическое отделение. Взяли анализы и быстро поставили диагноз — острый панкреатит. Я никогда не слышала про это заболевание.

И начались мои мучения: каждый день по 8-10 капельниц. Силы меня покидали, не могла ходить. Сделали операцию (я аллергик, наркоз не переношу, поэтому оперировали под местной анестезией). Через 1,5 месяца , устав от постоянного шума в палате, я попросилась домой. Начались проблемы с кишечником — запоры (делала клизмы), похудела на 15-18 кг. Вызвала участкового терапевта, а он не знает, как лечить панкреатит, сказал, что надо соблюдать диету. Начала искать рецепты народной медицины и нашла. Оказывается, при панкреатите надо пить отвар из ромашки, календулы, кукурузных рыльцев, мяты перечной, подорожника (при пониженной кислотности), взятых в равной пропорции. Взяла 800-граммовую банку, насыпала 1 чайн. ложку с верхом этой смеси и от себя добавила кору осины (поджелудочная любит горечь). Залила все кипятком, поставила на водяную баню на 15 минут, затем настаивала 45 минут. Использовала отвар вместо заварки: отливала 1/3 стакана отвара, добавляла кипяток и пила 3 раза в день за полчаса до еды. Варила суп из куриных потрошков. Теперь соблюдаю строгую диету: нельзя жареное, острое и жирное. И только через 1,5 года забыла о боли.

Для себя сделала вывод: не переедать, вставать из-за стола немного голодной, не есть жирного, жареного, острого и обязательно до еды пить воду.

А. Я. Муртузова, Махачкала, Дагестан

Пригодится

● **Болят суставы?** 2 ст. ложки травы душицы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Затем в настое смочите льняную или хлопчатобумажную ткань и обмотайте ею больной сустав. Сверху прикройте целлофаном или компрессной бумагой и зафиксируйте шарфом или бинтом. Процедуру делайте на ночь.

● **При остеохондрозе** смешайте по 2 ст. ложки измельченного мела и кефира, 1 чайн. ложку меда. Выложите смесь на плотную фольгу (пищевая не подойдет) и прикладывайте на ночь к больному месту. Обвяжитесь теплым платком или шарфом и держите компресс до утра. Курс лечения — 10 процедур. При необходимости можно повторить.

● **Разболелась поясница?** Несколько листьев алоэ пропустите через мясорубку. К 50 г сока алоэ добавьте 100 г меда и 150 мл водки, хорошо перемешайте, положите в банку и закройте крышкой. Готовый состав можно долго хранить в темном месте. Нанесите мазь на больное место, накройте полиэтиленом и укутайте шерстяным платком. Боль пройдет через 1-2 дня.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у кардиолога

Брадикардия: очень редкий пульс

НЕТ НИЧЕГО СТРАШНОГО В БРАДИКАРДИИ, НО ОЩУЩЕНИЕ, КОГДА ЗАМЕЧАЕШЬ, ЧТО ПУЛЬС У ТЕБЯ БЬЕТСЯ СО СКОРОСТЬЮ 45-48 УДАРОВ В МИНУТУ, НЕ ИЗ ПРИЯТНЫХ.

— Что это за болезнь — брадикардия?

— Брадикардия — это урежение числа сердечных сокращений до 50 и ниже ударов в минуту. И как результат, организм не получает достаточного количества кислорода и необходимых питательных веществ. Брадикардия не опасна ночью, когда мы спим: наше сердце тоже отдыхает, поэтому число сердечных сокращений может уменьшаться до 40 сокращений в минуту. Утром мы проснемся, и сердце начнет сокращаться так, как ему положено — от 60 до 80 ударов в минуту. Нередко брадикардия появляется, если носить туго завязанный галстук и при ином давлении на сонную артерию — в этом случае также нарушается кровоснабжение мозга. К разряду неопасных для жизни и здоровья человека можно отнести брадикардию, которая может возникнуть на фоне приема лекарств, например бета-блокаторов. В таком случае ваш лечащий врач должен изменить схему лечения.

— Когда урежение пульса становится опасным?

— Когда поражается синусовый узел или соединения между предсердиями и желудочками. Синусовый узел — это небольшое образование размером около сантиметра, расположенное в правом предсердии. В результате сложных биохимических процессов в нем вырабатываются электрические импульсы, благодаря которым сердце сокращается. В норме должно быть 60-80 импульсов в минуту. Если же импульсов вырабатывается меньше, развивается брадикардия.

Брадикардия может быть острой и хронической. Острая развивается у больных инфарктом миокарда, при воспалительных заболеваниях сердца, врожденных и приобретенных пороках сердца, кардиомиопатиях, при хронической алкогольной интоксикации, заболеваниях щитовидной железы. Как правило, острая брадикардия проходит после успешного лечения основного заболевания. Если же этого не произошло, брадикардия становится хронической. К такой относятся и брадикардии, развившиеся из-за возрастных склеротических изменений в сердце у пожилых и старых людей. Симптомы такой брадикардии: головокружение, слабость, быстрая утомляемость, нестабильное артериальное давление, предобморочное состояние вплоть до потери сознания.

— Как помочь человеку, у которого такая форма брадикардии?

— Единственное спасение для больного, у которого выявлена тяжелая непроходящая брадикардия, — кардиостимулятор. Это искусственный водитель ритма, способный стимулировать сердце электрическими импульсами. Он задает сердцу постоянный ритм, заставляя сердечную мышцу сокращаться ритмично, благодаря чему нормализуются циркуляция крови и снабжение организма кислородом и питательными веществами. Некоторые пациенты, узнав о том, что им необходимо срочно устанавливать кардиостимулятор, пытаются торговаться с врачом: «А может быть, не надо? Само пройдет. Давайте подождем...» Ни в коем случае нельзя ждать! Почему? Во время очередного приступа брадикардии можно потерять сознание, упасть и сломать себе все что угодно, разбить голову, а то и попасть под машину. Очень часто брадикардия развивается у пожилых людей, которым по 70-80 лет.

— Неужели кардиостимулятор рекомендуют ставить и пожилым пациентам? Ведь у них куча других болезней!

— Неправильно думать, что если человек стар, то как-нибудь доживет свой век и без кардиостимулятора. После того как такому пациенту установят кардиостимулятор, он навсегда забудет о приступах брадикардии и сможет жить еще долго и счастливо. К слову, от синдрома слабости синусового узла больные практически никогда не умирают. Погибают в основном от травм, полученных в результате внезапной потери сознания. Поэтому, если врачи сказали, что нужно устанавливать кардиостимулятор, никаких сомнений быть не должно. Операция не очень тяжелая, кардиостимуляторы теперь ставят надежные, как отечественного, так и зарубежного производства, так что бояться нечего.

Пять стаканов воды, выпитых за день, резко снижают риск возникновения сердечного приступа. При этом важно отметить, что подобный эффект дает только чистая вода, любые другие напитки для этого не подходят.

— А если по медицинским показаниям больному кардиостимулятор не нужен, но он боится, что у него вдруг может остановиться сердце, и сам просит установить ему этот прибор?

— В США кардиостимулятор устанавливают по желанию больного, даже тогда, когда ему он и не нужен, а в России — только по строгим медицинским показаниям.

— Что делать больному брадикардией, если врачи рекомендуют поставить ему кардиостимулятор, а у человека нет денег на эту операцию?

— Установка кардиостимулятора относится к жизнеспасающим операциям, поэтому по медицинским показаниям ее должны проводить бесплатно. Если за его установку доктора вымогают деньги, надо обратиться с жалобой в Министерство здравоохранения. И вопрос будет решен в считанные минуты.

— Есть ли какие-нибудь медикаменты, которые помогут справиться с болезнью, не прибегая к операции?

— К сожалению, ни одного эффективного лекарственного препарата для улучшения сердечного ритма при патологической брадикардии на сегодняшний день нет. Некоторые врачи иногда назначают «Атропин», «Эуфиллин», «Изадрин», «Гипотиазид», но они практически неэффективны, более того, могут даже навредить. Поэтому самостоятельно больным принимать их нельзя ни в коем случае!

— Существуют ли какие-нибудь правила питания для страдающих брадикардией?

— При появлении любых нарушений сердечного ритма, в том числе и брадикардии, нужно ограничить сахар, сладости, животные жиры, избегать продуктов, богатых холестерином (мозги, икра, любое жареное мясо, яичный желток). Чтобы не допустить проблем с сердцем, как можно чаще употребляйте в пищу сырые продукты, богатые кальцием, витаминами и микроэлементами, нормализующими сердечный ритм. Это овощи, особенно молодая репа и фасоль, редис, свекла, морковь, листовая капуста, орехи, молоко и молочные продукты, апельсины, сельдерей, мята. Полезно ежедневно есть морские продукты и водоросли. А вот мед, курага, абрикосы, смородина, персики, черешня, вишня, клюква, урюк, изюм, брусника страдающим брадикардией противопоказаны. Резко ограничьте количество продуктов, содержащих калий, — картофель, особенно печеный, соки, сухофрукты. Кстати, есть такой препарат — «Панангин», — его часто рекламируют как средство для питания сердца. Это действительно неплохой препарат, но поскольку он содержит калий, то абсолютно противопоказан больным с брадикардией.

— А что вы можете сказать о рецептах народной медицины?

— Поскольку единственным хорошим методом лечения патологической брадикардии является установка кардиостимулятора, а эта процедура, как ни крути, относится к хирургическим, то рецепты народной медицины здесь не помогут. Это все равно что лечить острый аппендицит травами. Единственный рецепт, который рекомендует народная медицина при брадикардии, и то только при функциональной (то есть неопасной): 60 грамм свежих верхушек сосны надо залить 1,5 стакана водки, настаивать на солнце 10 дней и пить по 20 капель за 20 минут до еды 3 раза в день.

— Приступ тахикардии можно остановить при помощи дыхания. При брадикардии это поможет?

— Увы, при брадикардии нет. Любые манипуляции с дыханием для учащения сердечного ритма могут навредить. При тахикардии рекомендуют один из простых способов снижения частоты сердечных сокращений — потужиться. А вот представьте себе, что у человека, страдающего брадикардией, запор. Он пошел в туалет, там потужился и... Сердце у него начало сокращаться еще реже. Так что ни тужиться, ни замедлять дыхание, ни поднимать что-либо тяжелое при брадикардии нельзя! Можно только усугубить ситуацию. Восстановить сердечный ритм можно, выпив кофе или крепкий чай или дав себе небольшую физическую нагрузку. Если родственники советуют вам полежать, то ни в коем случае не делайте этого — сердечный ритм может стать еще реже. Кстати, у очень здоровых людей, например спортсменов, в состоянии покоя может быть очень редкий сердечный ритм — до 30-32 сокращений в минуту, но такие люди при этом чувствуют себя нормально. У них брадикардия служит своего рода адаптацией системы кровообращения к большим нагрузкам.

И. Н. Скориков, кардиолог, врач высшей категории

Полезно знать

■ ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ СУХУЮ ЭКЗЕМУ, К БОЛЬНОЙ КОЖЕ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ СВЕКОЛЬНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЗАКРЕПИВ ИХ ПОВЯЗКОЙ. МЕНЯТЬ ЛИСТЬЯ НАДО 2 РАЗА В ДЕНЬ И ДЕЛАТЬ ПОВЯЗКУ НА НОЧЬ.

■ ЕСЛИ КРУГЛЫЙ ГОД УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЯГОД КАЛИНЫ С МЕДОМ, ЭТО ОГРАДИТ ВАС ОТ ПРОБЛЕМ С ДАВЛЕНИЕМ И ПОСЛУЖИТ ПРОФИЛАКТИКОЙ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА И ОПУХОЛЕЙ.

Таблетки пил 10 лет, но толку от них было мало...

Айболит

Эти рецепты помогли мне вылечить селезенку. Перечитал гору литературы и в одной из книг нашел нужные.

* 20 г корня цикория залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

* 10 г шишек хмеля обыкновенного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 1 чайн. ложку травы полыни горькой серебристой залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Пейте как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 20 г травы репешка залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1/4-1/2 стакана с медом 3-4 раза в день.

* Смешайте поровну траву и цветы тысячелистника и цветы календулы. 20 г смеси залейте 500 г кипятка, настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день при увеличении селезенки.

* Хорошо измельчите взятые по 20 г корни мыльнянки и коры вербы. Смесь залейте 1 л холодной воды, кипятите 15 минут, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Пользуйтесь рецептами народной медицины и будьте всегда здоровы!

З. М. Зиявутдинов, с. Магарамкент, Дагестан

Рецепты народной медицины

КРАПИВА ОТ СТАРЧЕСКОЙ НЕМОЩИ

200 г крапивы залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней. Первые сутки держите на окне, остальное время — в шкафу в темноте. Процедите, отожмите. Принимайте по 1 чайн. ложке натощак за полчаса до еды и 1 чайн. ложку на ночь перед сном. Выпейте всю бутылку лекарства. После такого лечения почувствуете себя бодрым, улучшится память, работа сердца и состав крови.

P.S. Крапива делает кровь гуще и поэтому ее не рекомендуют тем людям, у которых тромбофлебит или склонность к варикозу. У корней крапивы те же самые свойства — сгущать кровь.

БАГУЛЬНИК ПОМОЖЕТ БРОНХАМ

Настой травы багульника по праву считается одним из лучших средств при хроническом бронхите и других заболеваниях легких, сопровождающихся кашлем. Настой готовят так: 25 г измельченной высушенной травы багульника заливают 1 л кипятка, настаивают 8 часов в термосе или теплом месте, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3-4 раза в день после еды в течение 7 дней.

СОЛЁНЫЙ ЛЕД ПРИ АРТРИТЕ И РАДИКУЛИТЕ

1 ст. ложку соли растворите в 1 стакане кипяченой воды и заморозьте в формочках для льда. Готовый лед положите на сустав и держите, пока полностью не растает. Затем, не смывая, оберните сустав на 3-4 часа шерстяным платком. Если соль будет морская, компресс подействует еще эффективнее.

ОДУВАНЧИК ПРИ ЭКЗЕМЕ

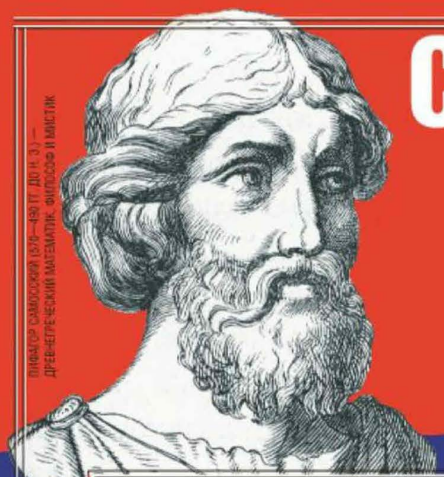
Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных сухих корней и листьев одуванчика, кипятите 5 минут на среднем огне, настаивайте 8 часов под крышкой. Принимайте отвар горячим по 1/2 стакана до еды.

Молодые, сочные, нежные листья одуванчика полезны всем, а особенно людям с больной печенью, поэтому весной и в первой половине лета готовьте салаты из одуванчика. Чтобы листья не горчили, опустите их на полчаса в соленую воду, а потом отожмите, промойте холодной водой, нарежьте и используйте самостоятельно или в сочетании с другими овощами, можно готовить из них пюре. В более зрелом возрасте листья добавляют в зеленые щи или борщ.

ЛАВРОВЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ПОЧЕК

Лавровый лист чистит почки и лимфосистему. Пачку лаврового листа залейте 300 мл воды и поставьте на медленный огонь (крышкой не закрывайте, чтобы улетучились эфирные масла). Кипятите 5 минут, затем вылейте в термос и настаивайте полдня. Отвар выпейте мелкими глотками за 3 дня.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями



ПИФАГОР САМОССКИЙ (570—497 ГГ. ДО Н. Э.) — ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ МАТЕМАТИК, ФИЛОСОФ И МИСТИК

СКОЛЬКО СТОИТ ДАТА ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ?

Тайный архив Пифагора открыт!

1 ЗАПИШИТЕ ЧИСЛО И МЕСЯЦ ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ В ВИДЕ ЧЕТЫРЕХЗНАЧНОГО ЧИСЛА: ЭТО ВАШЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО РОЖДЕНИЯ

Впишите получившееся число:

Пример: 14 июля = 1407

2 К ВАШЕМУ СЧАСТЛИВОМУ ЧИСЛУ РОЖДЕНИЯ ПРИБАВЬТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ ЗА НИМ ПОРЯДКОВОЕ ЧИСЛО

Впишите получившееся число:

Пример: 1407 + 1408 = 2815

3 К ПОЛУЧЕННОМУ РЕЗУЛЬТАТУ ПРИБАВЬТЕ 9

Впишите получившееся число:

Пример: 2815 + 9 = 2824

4 РЕЗУЛЬТАТ РАЗДЕЛИТЕ НА 2

Впишите получившееся число:

Пример: 2824 : 2 = 1412

5 ВЫЧТИТЕ ИЗ РЕЗУЛЬТАТА ВАШЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО РОЖДЕНИЯ

Впишите получившееся число:

Пример: 1412 – 1407 = 5

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ ДРУГОЕ ЧИСЛО?

Сожалеем. Попробуйте в другой раз!

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ 5?

Вам невероятно повезло!

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ*

1 500 000 РУБЛЕЙ!

03.7634.68.79.3

ЗВОНИТЕ НЕМЕДЛЕННО!

8-800-200-96-27

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

18+

На правах рекламы.

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 01.04.13 ПО 01.06.13 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 500 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ, ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО 5. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА И СООБЩИВШИЕ (ЗАРЕГИСТРИРОВАВШИБ) СВОЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 01.06.13 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 500 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 27.05.13. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-96-27. НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА № 12746

Опаснее, чем вы думаете

Болит спина? Проверьте зубы!

БОЛЕЗНИ ЗУБОВ И ДЕСЕН ОПАСНЕЕ, ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ. ПЛОХИЕ ЗУБЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ СПОСОБНЫ ДАЖЕ ВЫЗВАТЬ БОЛИ В СПИНЕ И ИЗМЕНИТЬ ОСАНКУ!

Все дело в прикусе

Спина может болеть... от неправильного прикуса. К сожалению, об этом мало знают даже врачи. Неправильный прикус, сформировавшийся из-за недостающих зубов или плохо установленной пломбы, приводит к хроническому перенапряжению жевательных и мимических мышц, а через них — мышц шеи и спины. В итоге в этих мышцах появляются так называемые узлы. Они вызывают неравномерную и несимметричную деятельность мышц спины — это изменяет спину. Мало того, со временем в этот процесс вовлекаются ягодичные мышцы, мышцы бедра и голени. Заканчивается это тем, что ноги становятся разной длины. В результате — хронические боли в спине и даже хромота. На Западе эта проблема хорошо изучена и называется синдромом верхней челюсти. У нас, увы, человек может годами мучиться от боли в спине и не знать истинной причины своих страданий.

После каждого приема пищи полощите рот соленой водой (1 чайн. ложка крупной каменной соли на 1 стакан воды). А на ночь съедайте 1 зубчик чеснока.

Зрение ухудшается...

Проблемы с верхними глазными зубами могут снизить остроту зрения. Речь идет о клыках, корни которых тесно взаимосвязаны с глазницей. На зрение влияют и предкоренные зубы. Достаточно даже небольшого кариеса в них, чтобы развился воспалительный процесс в глазах. Если же поражается дентальный нерв, может возникнуть сильная боль в глазах и разные нарушения зрения.

Откуда взялся гастрит?

Врачам давно известно, что зубы влияют на желудочно-кишечный тракт. Вообще желудочно-кишечный тракт — это уникальный конвейер по обработке пищи, где каждый этап очень важен. Во рту пища измельчается и смачивается слюной. Это облегчает ее дальнейшую обработку в желудке. С зубами есть проблемы? Значит, пища перерабатывается во рту хуже, и как минимум гастрит обеспечен. Если, к примеру, вы придете на прием к гастроэнтерологу с жалобами на боли в желудке, то опытный специалист в первую очередь поинтересуется состоянием полости рта.

Ищем источник инфекции

Большую опасность представляет не кариес, а воспаление околозубных тканей — пародонтит. Вы часто простужаетесь и болеете ангиной? Проверьтесь у стоматолога. Ведь пародонтит — это хронический очаг инфекции, который вредит всему организму. Например, он часто становится причиной развития гайморита (бактерии из полости рта проникают в гайморову пазуху).

Кроме того, с током воздуха инфекция может попасть в легкие и вызвать их воспаление вплоть до пневмонии. А если болезнетворные микробы попадают в кровеносное русло, возникает воспаление в различных внутренних органах. Чаще всего страдает сердце: поражается его внутренняя оболочка, и развивается септический эндокардит — очень тяжелое и опасное заболевание.

Пародонтит может спровоцировать и инсульт. Ученые выяснили, что разрушение пародонта активизирует особый фермент. Он разрушает коллагеновые волокна и создает благоприятные условия для развития инсульта. Вот так!

Т. П. Гулимова, стоматолог, врач высшей категории

Пригодится

Высокое диастолическое (нижнее сердечное) давление, например 110/115 мм рт. ст., требует немедленного лечения. У пожилых людей иногда встречается особый вид гипертонии — так называемая изолированная систолическая гипертония. При этом показатели верхнего систолического давления равны или превышают 140 мм рт. ст., а показатели нижнего диастолического давления ниже 90 мм рт. ст. Такая гипертония может закончиться инсультом и сердечной недостаточностью.

Знаете ли вы, что...

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ УБЕРЕЖЁТ ОТ СЛАБОУМИЯ

Физические упражнения в возрасте после 70 лет останавливают усыхание мозга и еще появление признаков старения, связанных со старческим слабоумием, заявили немецкие ученые. Упражнения не должны быть изнурительными — достаточно нескольких прогулок в неделю. Умственные упражнения — разгадывание кроссвордов, например, менее эффективны. Чтение книг, встречи с друзьями и родными не замедляют усыхание мозга.

ПРИМИТЕ ВАННУ... ОТ УДУШЬЯ

Во время пожаров большинство людей гибнет не от огня, а от удушья дымом. Если, не дай бог, дело происходит в жилище, есть простое правило: нужно быстро набрать в ванну воды и лечь в нее так, чтобы над водой оставался только нос. Над поверхностью воды всегда есть сантиметровая прослойка воздуха. Известно, что при пожаре в одной из советских гостиниц невредимой осталась только делегация японцев. Их с детства приучают к правильному поведению в экстремальных ситуациях: они все уголись в свои ванны.

Вы просили рассказать — *Авторитеты дают советы*

Диабет II типа

КТО МОЖЕТ ИМ ЗАБОЛЕТЬ? КАК ИЗБЕЖАТЬ ЕГО?

В отличие от инсулинозависимого диабета (I типа) при сахарном диабете II типа своего инсулина в организме достаточно. Иногда его даже слишком много, но по целому ряду причин он становится неэффективным, из-за чего и возникает заболевание. Этот тип диабета встречается в 70-80% всех случаев диабета. Возникает он, как правило, после 40 лет, а чаще всего — в 50-60-летнем возрасте.

Существует генетическая предрасположенность к этому заболеванию, причем наследуется не собственно сахарный диабет, а определенный комплекс нарушений обмена веществ, который, если не принять мер, и приводит к болезни. Считается, что в каждом следующем поколении сахарный диабет II типа может проявиться в более раннем возрасте.

Самые заметные проявления диабета — сухость во рту, сильная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, быстрая утомляемость, слабость, медленное заживление мелких ранок и царапин. При появлении этих признаков обязательно проверьте уровень сахара в крови.

У здорового человека уровень сахара в крови утром до еды должен находиться в очень строгих пределах — от 3,3 до 5,5 ммоль/л. В течение дня он может несколько повыситься, но не более 7,8 ммоль/л.

Еще фактор риска — ожирение. Здесь важен тип отложения жира. Если он скапливается в основном в области живота, то шансов заболеть диабетом II типа гораздо больше, чем при равномерном отложении жира.

Чтобы сохранять стабильный вес, придется ограничить себя в «маленьких радостях жизни».

Никогда не съедайте пищу за один прием, какой бы лакомой ни была еда.

Раз и навсегда откажитесь от поздних ужинов. К сожалению, именно та пища, которая съедается перед сном, и откладывается про запас. Для больных диабетом характерно ужинать, приходя с работы, в 7-8 часов вечера, а к 10 часам у них вновь разыгрывается аппетит. Если превозмочь это желание вы не в силах, приготовьте себе овощной салат, но не заправляйте его майонезом или сметаной. Лучше всего полить салат лимонным соком. Это блюдо не принесет вреда даже перед сном, поскольку калорий в нем немного, зато достаточно витаминов и клетчатки.

Постарайтесь ограничить, а при появлении симптомов сахарного диабета вовсе исключить сахар. Замените его медом. Придется ограничить и все продукты, которые его содержат: конфеты, сладкое, печенье, джемы, соки промышленного производства, сладкие йогурты, сырки. В качестве сладостей лучше употреблять сухофрукты.

При сахарном диабете или при угрозе этого заболевания включайте в рацион крупы — рис, гречку, овсянку.

Выбирайте нежирные сорта мяса, ограничьте потребление сливочного масла, сметаны, сливок. Зато овощи (за исключением картошки и кукурузы) можно есть часто, но лучше маленькими порциями.

Огромную роль в предупреждении сахарного диабета играют физические упражнения. Начните с малого. Постарайтесь заниматься физкультурой не менее 10-15 минут ежедневно.

Сахарный диабет опасен прежде всего своими осложнениями. Они развиваются медленно, в течение многих лет. В первую очередь страдают глаза (может наступить слепота), почки (развивается хроническая почечная недостаточность), нарушается кровоснабжение ног и их чувствительность, иногда дело доходит до ампутации. При диабете также нарушается кровоснабжение сердца и мозга, что приводит к инфарктам миокарда и инсультам. Вылечить сахарный диабет медицина пока не может. Но есть немало средств, с помощью которых можно поддерживать нормальный или близкий к нему уровень сахара в крови. А значит, обеспечить нормальное качество жизни.

Научившись жить с диабетом, можно относиться к нему не как к болезни, а как к состоянию, образу жизни.

Ю. С. Федорова, эндокринолог, врач высшей категории

ПРЕПАРАТЫ КЛЕВЕРА СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

*** При цистите, пиелонефрите, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при аллергическом дерматите** 1 ст. ложку измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При дизентерии, диарее** 2 ст. ложки измельченных головок клевера залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите, отожмите сырье и долейте кипяченую воду до первоначального объема. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При диабете, мигрени, неврозах** 2 чайн. ложки измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 30 минут, процедите и пейте как чай в течение дня.

*** При ангине, ларингите, стоматите, пародонтозе** 3 ст. ложки измельченной травы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 3-4 часа, процедите и отожмите сырье. Настой используйте для полоскания горла и полости рта 3-4 раза в день.

*** При гнойных ранах и язвах** 4 ст. ложки измельченной травы залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите и отожмите сырье. Используйте отвар для примочек и обмывания пораженных мест.

*** При сильной потливости ног** 1/2 стакана измельченной травы залейте 1 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите, вылейте в таз и делайте теплые ножные ванны (36-37°С) по 20 минут через день за час до сна. Курс — 12-15 процедур, затем сделайте перерыв на 14 дней и повторите лечение.

Я схватилась за этот рецепт как утопающий за соломинку

Аллергией страдала больше 20 лет. Все тело чесалось, особенно лицо, которое покрывалось пятнами и волдырями. Врачи лечили всем чем только можно, каждый раз выписывая новые лекарства, но они не помогали. Как-то в очередной раз сидела в такой «боевой раскраске» в поликлинике. Ко мне подошла незнакомая женщина и спросила, что со мной. Я рассказала, что это аллергия и что ничего не помогает. Незнакомка посоветовала нарвать березовых листьев, заварить и пить вместо чая стаканами. Я схватилась за этот рецепт как утопающий за соломинку. Сделала все так, как советовала женщина. Пила такой чай всего неделю — и забыла про аллергию. С тех пор прошло более 20 лет. Аллергия больше не беспокоит.

И. Епифанцева, Самарская обл.

Жить в своем биоритме – значит быть здоровым

Наш организм — сложная система, которая живет по своему особенному расписанию — биоритмам: ночью мы спим, а днем бодрствуем. Наша задача — не сбивать биоритмы организма, чтобы быть здоровыми. Это увеличит продолжительность и качество нашей жизни. По принципу биоритмов действуют препараты серии «Биоритм»: для лучшего усвоения все витамины и минералы разделены по двум разным таблеткам — утренней и вечерней — для приема в разное время суток. Все, что необходимо для активной жизни собрано в утренней таблетке, а в вечерней таблетке собраны те полезные вещества, которые помогают организму полноценно отдыхать и восстанавливаться ночью.

Биоритм поливитамины

Витаминная поддержка организма днем и ночью!

Утренняя таблетка на основе фруктов

способствует насыщению организма силой и энергией на весь день.

Вечерняя таблетка на основе овощей

способствует полноценному отдыху и восстановлению сил ночью.

Биоритм зрение

Зрение под контролем днем и ночью!

Утренняя таблетка

способствует поддержанию остроты зрения днем.

Вечерняя таблетка

способствует питанию и естественному обновлению тканей глаза ночью.

Биоритм Антистресс

Защита от стресса днем и ночью!

Утренняя таблетка

способствует защите от стресса и нервных потрясений в течение дня.

Вечерняя таблетка

способствует быстрому засыпанию и полноценному отдыху нервной системы ночью.

Биоритм суставы

Суставы под контролем днем и ночью!

Утренняя таблетка и крем

способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.

Вечерняя таблетка и крем

способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью.

Скажите холестерину «Нет»! Принимайте Атероклефит Био

Узнала, что в России от инфарктов и инсультов каждый год умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Это настоящая эпидемия! Что делать? Как обезопасить себя?

Елена, г. Томск

Необходимо следить за уровнем холестерина в крови и поддерживать его в границах нормы — тогда сердечно-сосудистая система продолжит работать без сбоев и «потрясений». С холестерином хорошо справляется Атероклефит Био — **комплексный препарат на основе красного клевера, усиленного экстрактом боярышника и витаминами для сердца**. Благодаря такому составу Атероклефит Био очищает сосуды от лишнего холестерина, поддерживая его уровень в границах нормы, укрепляет стенки сосудов и снижает вязкость крови. Препарат давно известен на рынке и пользуется заслуженным доверием миллионов россиян.

Что даст первый курс Атероклефита Био? Кровь к мозгу и сердцу будет поступать по чистым сосудам. Регулярное очищение сосудов Атероклефитом Био поддержит здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы.

Атероклефит Био — генеральная чистка сосудов от холестерина!

Эндокринол с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

Из телепередачи узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Действительно, лапчатка белая уже давно зарекомендовала себя как эффективное средство для здоровья щитовидной железы. Она встречается во многих народных рецептах, ее издавна применяют травники.

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания Эвалар предлагает Эндокринол — растительный[1] препарат для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой! Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты Эвалар возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют — в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства.

Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой для кожи в области шеи. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ.

Капсулы и крем Эндокринол не имеют побочных эффектов и с успехом могут применяться всеми, кто заботиться о здоровье щитовидной железы.[2]

Принимайте Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Как помочь своим суставам и при этом не навредить желудку, если мне часто приходится принимать нестероидные противовоспалительные средства? Боюсь заработать язву.

Юлия, г. Ачинск

Дополнительно принимайте Настойку Сабельника Эвалар. Она соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение артритов и артрозов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- много лет применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- единственное в России лекарство на основе сабельника.

ЛС-002431

Настойка Сабельника Эвалар — лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексал» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» (812) 603-00-00, аптечная сеть «Невис» (812) 703-45-30, аптечная сеть «Родник Здоровья» (812) 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Растительный — по содержанию действующих компонентов. [2] Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, период кормления грудью. Действие препарата подтверждено сертификатом СДС «Марка года» № МГ RU.001.П1311 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

РЕКЛАМА И 12407

Свойства рекламируемых БАД подтверждены сертификатами соответствия и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

СоГР № RU.77.99.11.003.Е.023090.08.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.038420.09.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.030614.07.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.005264.03.12, СоГР KZ.16.01.78.001.Е.007262.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.011900.07.12, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051870.12.11, СоГР № RU.50.99.05.001.Е.000122.10.10. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Думай, думай

Спираль и воспаление придатков

Внутриматочная спираль — надежное средство от беременности. Но у женщин со спиралью часто воспаляются придатки. Причин тому несколько.

1 Нельзя ставить спираль сразу после аборта. Вслед за этой травматической операцией создаются особенно хорошие условия для развития воспаления.

2 На слизистой влагалища всегда обитают различные микроорганизмы. В момент введения спирали в стерильную полость матки микробы, попадая в непривычную, но благоприятную для них среду, становятся агрессивными. Вот почему предварительно врач должен взять у женщины мазок и добиться нужной чистоты во влагалище.

3 Пока спираль находится в полости матки, ее связывают с влагалищем две нити — свисающие усики, за которые, когда придет время, гинеколог эту спираль удалит. Они тоже могут стать проводниками инфекции.

4 Доказано, что чаще всего воспалительные заболевания возникают при использовании самого дешевого пластмассового контрацептива — так называемой петли Липса. Реже — при спиралях из благородных металлов и медьсодержащих.

Спираль надо удалять через три года после ее установки. К сожалению, большинство женщин не придерживаются этого правила. Это тоже ведет к воспалению придатков.

А. С. Любавина, гинеколог, врач I категории

Мужская проблема

Это уретрит

ОБНАРУЖИВ ВОСПАЛЕНИЕ НА КОНЧИКЕ ПЕНИСА, МОЖЕТЕ САМИ ПОСТАВИТЬ СЕБЕ ДИАГНОЗ. А ВОТ ЧЕГО ОТ НЕГО ЖДАТЬ.

Время не ждет

Если станете ждать, когда все пройдет само собой или, того хуже, смазывать страдальца кремами и мазями, рекомендованными приятелями, у которых это уже было, то через месяц уретрит перейдет в хроническую форму. Свежими врачи считают воспаления сроком именно до двух месяцев, поэтому затягивать визит к врачу не в ваших интересах.

Любой настораживающий сигнал о том, что с мочеиспускательным каналом что-то неладно, должен привести вас в кабинет специалиста — уролога или венеролога.

Что это может быть?

Краснеет, отекает наружное отверстие уретры, из нее выделяется жидкость, которой раньше не было, гнойно-зеленоватая, пенистая или непонятная водянистая. Чувствуется небольшой зуд, раздражение, мочиться становится болезненно. Моча имеет мутный вид. Все это обычно начинается остро. Коварство острого уретрита в том, что человек, затянувший время, не замечает, когда хворь переходит в хроническую форму: если через две недели тревожащие симптомы начнут затухать, не радуйтесь этому факту. На самом деле инфекция поднялась по мочеиспускательному каналу вверх, поражая на своем пути близлежащие ткани. А когда поднимется в простату — готов простатит. Хламидийные уретриты предшествуют поражению суставов — молодой и полный сил человек без лечения может стать инвалидом.

Придется отказаться от секса

Уретрит может дать осложнения: пострадают простата, яички, может наступить даже бесплодие. В остром периоде придется отказаться от интимной жизни совсем, даже с презервативом. Пожалейте свой детородный орган и не мучайте его.

Улучшит самочувствие диета: запрещены копчености, соления и другая острая пища. Придется потерпеть и с алкоголем. Тем, кто успел заработать хронический уретрит, можно есть и пить все, но в период обострения половая жизнь тоже запрещается.

Где лечиться?

Сейчас столько медицинских центров, клиник и анонимных кабинетов, где обещают качественное лечение уретрита и других заболеваний, вызванных инфекциями, передаваемыми половым путем, что трудно выбрать лучшее учреждение.

Помните: лечат дорого — вовсе не значит хорошо. Вас обязательно должны направить на уретроскопию и сделать УЗИ предстательной железы.

В. Т. Писарев, уролог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

МОЖЕТ, ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГОРМОНОВ?

Мне 48 лет, климакс начался в 45. Лечащий врач советует принимать гормоны, а я сомневаюсь. Может, как-нибудь без них обойтись?

И. Романовская, Пермский край

Заместительная гормонотерапия, которую назначает врач, снимает тяжелые проявления климакса и позволяет женщине как можно дольше чувствовать себя молодой даже внешне. В нее входят препараты эстрогенного ряда — те компоненты, которые у женщины во время менопаузы не вырабатываются организмом. Эти препараты позволяют восполнить недостаток гормонов эстрогена и прогестерона, которые поддерживают здоровье и красоту женщины. За счет этого менопауза протекает значительно мягче, чем обычно, а то и вовсе без симптомов, которые характерны для климакса.

ЭТО ЦИСТИТ?

Учащенное мочеиспускание и невыносимая боль при посещении туалета — достаточно ли этих симптомов, чтобы самостоятельно поставить диагноз цистит?

Елена Н., Н. Новгород

Конечно же нет! Часто к урологам приходят женщины с подобными жалобами, и они уверены, что у них хронический цистит. Но потом выясняется, что большинство страдает вовсе не циститом, а специфическим уретритом, вызванным инфекциями, передающимися половым путем. Вторая распространенная причина — аномалия расположения наружного отверстия мочеиспускательного канала. Чаще всего эта проблема дает себя знать с началом половой жизни. Похожие симптомы (учащенное мочеиспускание, резь и боль внизу живота, мутная моча, дискомфорт в мочеиспускательном канале, примесь крови в моче) могут давать и другие недуги, например камни или опухоль мочевого пузыря, камни нижней трети мочеточника, туберкулез мочевого пузыря, эндометриоз.

ПРОБА ШУВАРСКОГО ИЛИ АНАЛИЗ КРОВИ?

Врач мне назначила пробу Шуварского-Гунера. Для чего делают это исследование?

Эльза К., Дагестан

Проба Шуварского диагностирует способность сперматозоидов проникать в шейку матки и выше, в матку и трубы. Через 30 минут после близости с мужем производят забор сперматозоидов из шейки матки специальным капилляром или обычным методом на предметное стекло. Если организм женщины стремится уничтожить сперму, то сперматозоиды будут крутиться на месте, оплодотворения не будет. Это называется иммунологическое бесплодие, шеечный фактор. Частая причина этого — воспаления, микротравмы влагалища и шейки матки. Уже много лет эта сложная проба заменена на анализ крови: выявляются антитела в сперме. Если они обнаруживаются выше критического уровня, то предлагают пользоваться презервативом 6 месяцев, чтобы привести их в норму. Если их уровень не изменяется, проводят искусственное оплодотворение.

БОЮСЬ, ЧТО ЭТО РАК

У меня обнаружена фиброма, она очень быстро растет. Врач утверждает, что бояться нечего, а я боюсь, что это рак.

Е. И. Кизякова, Омская обл.

Быстро растущие фибромы прежде считались зловещим признаком, но теперь известно: они перерождаются в рак не чаще тех, которые растут медленно.

МАТКИ НЕТ — ПРИЛИВЫ ЕСТЬ

Как такое могло случиться: у меня начались приливы крови, хотя более десяти лет назад была удалена матка? Сейчас мне 56 лет.

Ирина Николаевна, Воронеж

Вам удалили матку, но оставили яичники. Многие женщины после гинекологических операций не знают, остались ли у них яичники! Хотя после операции менструации у вас прекратились, организм по-прежнему производил эстроген. Теперь же ваши яичники быстро уменьшаются, и у вас начался климакс со всеми присущими ему симптомами.

ЭТО СВЯЗАНО С КЛИМАКСОМ?

Я обнаружила, что в последнее время стала многое всего забывать. Это связано с климаксом?

Венера П., Орловская обл.

Многие женщины жалуются на ухудшение памяти после начала климакса, причем чаще всего забывают названия предметов и имена людей. К сожалению, восстановление гормонального фона с помощью эстрогенов в этом случае не помогает, и никто не знает средств против этого.

О. А. Зарубина, гинеколог, врач I категории

■ ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ КУРИНОЕ ЯЙЦО ВАРИТЕ 7 МИНУТ, ВЫНЬТЕ ЖЕЛТОК, СМЕШАЙТЕ С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ МЕДА. МАССУ ВЫЛОЖИТЕ НА БИНТ И НА НОЧЬ СДЕЛАЙТЕ ТАМПОН.

Друг мужчин

Чабрец

В этой траве содержится цинк, который положительно влияет на половую функцию.

*1 ст. ложку душицы, 1 ст. ложку мяты и 4 ст. ложки чабреца засыпьте в термос, залейте кипятком и держите ночь. Пейте вместо чая по 1 стакану 3 раза в день. Ингредиенты можете менять, добавляя шиповник, зверобой, липу и т. д.

*Залейте чабрец кипятком, настаивайте 10 минут, процедите и добавляйте в ванну.

*Употребляйте чабрец в пищу как приправу, особенно к рыбе и жирным блюдам.

*Держите чабрец в помещении, где находитесь, особенно спите. Летучие вещества, содержащиеся в эфирном масле, обладают антисептическим и тонизирующим действием. Используйте наземную часть растений, которую собираете во время цветения.

Мёд с перцем — отличное лекарство при климаксе

Дело в том, что черный перец заметно повышает жизненную энергию, потому что содержит фитоэстрогены, которых так не хватает в организме женщины в этот период. А в народной медицине давно замечено, что регулярное употребление черного горького перца даже улучшает память. Смесь готовят так: 7 зернышек черного перца растирают в маленькой ступке как можно мельче, чтобы получилась пудра. Этот порошок сразу же смешивают с 1/2 чайн. ложки меда (лучше, если мед будет не очень густым). Готовую смесь (ее получится меньше чайной ложки) принимают 3 раза в день, запивая теплой водой. После этого минут 15 ничего не есть.

И. Н. Емельянова, Челябинск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК ДЛЯ МУЖЧИН

Смешайте по 3 части корней левзеи сафлоровидной, цветков календулы, плодов боярышника и шиповника, травы череды трехраздельной и 2 части душицы обыкновенной. 1 ст. ложку этой смеси залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Можно добавить мед по вкусу и пить настой теплым по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ВАННЫ ПРИ ЖЕНСКОМ КЛИМАКСЕ

300 г корней любистока на ночь залейте 1 л холодной воды. Утром поставьте воду с корнями на медленный огонь, добавьте туда 50 г сухой травы пустырника, кипятите около 30 минут и остудите под крышкой. Когда отвар готов, можно приготовить ванну. Делайте это на ночь, потому что ванна успокаивающая и после нее нужно отдыхать. Наполните ванну теплой водой (не выше 37-38°С), влейте туда 1 стакан полученного отвара. Принимайте ванну в течение 20 минут. Курс лечения довольно длительный — нужно принять около 18 ванн, а принимать их надо раз в неделю. После курса лечения пропадут бессонница, головные боли, потливость, нервозность, улучшится работоспособность, настроение.

Полезно знать

● Полные женщины климакс переносят легче, чем более стройные. Секрет прост: в жировой ткани на протяжении всей жизни откладываются излишки эстрогенов, и, когда яичники уменьшают их выработку, выручают старые запасы. Поэтому избавляться от излишков жира лучше заблаговременно, когда функции яичников еще на высоте, и ни в коем случае не стремиться к идеалу топ-модели, у которой на теле ни грамма лишнего жира.

● Если мужчина ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, не курит, не пьет, то климакса у него не бывает. Он и в 80 лет может не замечать признаков старости. Количество половых гормонов у таких мужчин с возрастом не уменьшается. При нездоровом образе жизни мужчина становится импотентом уже к 40-50 годам.

● Аденома простаты — доброкачественная опухоль, расположенная в окружности мочеиспускательного канала. Сегодня каждый третий мужчина 50 лет страдает этим недугом. С возрастом количество больных увеличивается.

Волосы на лице

Если у женщины начинается усиленный рост волос на лице или на теле, это должно заставить ее обратиться к врачу. Причин такой неприятности может быть несколько.

НАРУШЕННОЕ РАВНОВЕСИЕ

У любой женщины больше женских половых гормонов — эстрогенов. Но в организме у нее есть и мужские гормоны — андрогены, которых значительно меньше. У зрелых женщин избыток андрогенов обычно возникает при неполадках в работе надпочечников, яичников и головного мозга. При этом иногда нарушается цикл — менструации становятся редкими и скудными. Могут появляться угри и фурункулы. В тяжелых случаях развивается бесплодие. Появление волос у женщин на лице, груди, внизу живота и на бедрах — первый признак нарушения гормонального баланса.

Что делать? Обратиться к эндокринологу. В большинстве случаев с избытком мужских гормонов можно справиться. Обычно клин вышибают клином — врачи назначают опять-таки гормоны — женские, или гормоны головного мозга, или надпочечников. Правда, придется набраться терпения — гормональное лечение может длиться месяцы и даже годы.

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

Иногда женщинам специально назначают мужские половые гормоны как лекарство при маточных кровотечениях, мастопатии, раке молочной железы, адиссоновой болезни, акромегалии. Андрогены вводят и в состав гормональных контрацептивов. При приеме мужских половых гормонов рост волос на лице и теле усиливается — по сути, это побочный эффект лечения.

Что делать? Если врач считает необходимым прием таких препаратов, смиритесь. Это принесет меньше вреда для организма, чем отсутствие необходимых гормонов. Пока не будет достигнут желаемый результат, бороться с волосатостью придется при помощи эпиляции.

ПАРАДОКСЫ БЕРЕМЕННОСТИ

Волосы над губой могут начать расти у беременных женщин из-за гормональной перестройки. Особенно часто это бывает у жгучих брюнеток.

Что делать? Если других проявлений избытка андрогенов нет, в лечении нет никакой необходимости. Но если волосы вдруг стали расти там, где их раньше не было, надо срочно идти к врачу.

ПОРА СОЗРЕВАНИЯ

Нередко волосы усиленно начинают расти у совсем молодых девушек во время полового созревания. При некоторых заболеваниях яичников, если они вырабатывают недостаточно эстрогенов, развивается оволосение по мужскому типу.

Что делать? Повышенный уровень мужских половых гормонов помогут выявить анализы крови и суточной мочи. В трудных случаях могут понадобиться рентген, ультразвуковое исследование, эндоскопия и компьютерная томография. Если при обследовании обнаружится киста или опухоль яичников, надпочечников или гипофиза, то необходима операция. После нее женщина, как правило, выздоравливает окончательно, и гормоны пить уже ни к чему.

Н. Ф. Злобина, эндокринолог, врач I категории

Ни с того ни с сего пропала эрекция...

Такой облом испытывал хоть раз в жизни любой мужчина: вы хотели близости, испытывали сильное желание, но... остаетесь «безоружным». На языке сексологов такое состояние называется эректильной дисфункцией. Проявляться она может по-разному.

ПЛОХИЕ СОСУДЫ

На что жалуетесь? На неполное, кратковременное проявление мужской силы, а иногда и невозможность ее достичь. Все реже возникают утренние эрекции.

Причины. Скорее всего, виновато плохое состояние сосудов. Так бывает у тех, кто много курит. Никотин вызывает сильный сосудистый спазм: сосуды полового члена сужаются более чем в 2 раза. У заядлых курильщиков это становится привычным состоянием, и способность к эрекции сильно ухудшается. Затем, с возрастом, у курильщиков начинается артериальная гипертония — повышенное давление. В сосудах появляются микронадрывы и трещинки. На них моментально пристраиваются холестериновые бляшки, которые растут и сужают просвет сосуда.

Что делать? После 35 лет регулярно измерять артериальное давление, для чего купить тонометр. Перед половой близостью принять препарат, улучшающий кровоток в половом члене (об этом вам расскажет уролог). Проверьтесь, нет ли у вас хронических инфекций, — они наверняка имеются.

РАБОТАТЬ БЕЗ ОТДЫХА ВРЕДНО

На что жалуетесь? Эрекции нет, или она появляется, но очень быстро исчезает. При этом все больше неожиданных и ночных эрекций.

Причины. Это тот самый случай, когда проблемы — от головы. Такие расстройства часто возникают при стрессе, потрясениях, в том числе связанных с сексуальными контактами. Например, когда посторонние помешали в самый интересный момент или когда мужчина в себе не уверен. А еще бывает виновата работа, работа и еще раз работа. Уставший организм решительно отказывается выполнять приятную работу. Если запустить ситуацию, может сформироваться замкнутый круг: стресс диктует отказ от половой жизни, а отсутствие секса усиливает неуверенность в себе.

Что делать? Пожалеть себя — не убиваться на работе, высыпаться, гулять, отдыхать.

СБАВЬТЕ ОБОРОТЫ

На что жалуетесь? Эрекция есть, но неполноценная.

Причины. Часто такое возникает, когда повреждены нервные волокна и узлы, управляющие пенисом. Виновник — образ жизни, например быстрая езда на машине, постоянная спешка и суета, занятия экстремальными видами спорта. Впрочем, иногда бывает достаточно даже нелеченого радикулита.

Что делать? Вылечить основную болячку — радикулит. Помогает препарат, улучшающий кровоток в половом члене, — «Динамико». Придется посещать уролога-андролога, невролога и терапевта. Хотя проще не ездить на сумасшедших скоростях, сбавить обороты на работе и дома.

В ХОЛОДА НОСИТЕ ПОДШТАННИКИ

На что жалуетесь? Тянущая боль внизу живота и в промежности, затрудненное и учащенное мочеиспускание, падают настроение и работоспособность. О сексе: желание снижается, а эрекция ухудшается и по качеству, и по частоте.

Причины. Любите посидеть перед телевизором? Не пропускаете ни одной юбки? Считаете, что теплое белье в холода — бабский удел? Всех ответивших «да» поздравить не с чем — у вас хронический простатит.

Что делать? Прежде всего серьезно обследоваться на инфекции, а заодно уролог установит, какой это простатит — бактериальный или застойный. Прекращайте менять женщин как перчатки, разве что строго с презервативом. Если партнерша постоянная, берите ее вместе с собой к урологу (да-да!) лечиться — у нее та же инфекция. Если даму к врачу не отвести, то после лечения все инфекции от нее получите обратно. Заметьте, очень важно, чтобы лечение ей назначил тот же врач, у которого лечитесь вы, а не гинеколог: препараты и схема лечения должны быть одинаковыми.

И. Н. Романов, уролог, врач высшей категории

Пригодится

■ **У МУЖЧИНЫ С ЖИВОТИКОМ** СНИЖЕННЫЙ УРОВЕНЬ МУЖСКОГО ПОЛОВОГО ГОРМОНА ТЕСТОСТЕРОНА, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ МУЖСКАЯ СИЛА.

■ **У ОБЛАДАТЕЛЕЙ БОЛЬШОГО ЖИВОТА** (ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ БОЛЕЕ 95 СМ) — ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН, ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ. И МЕНЬШЕ ВСЕГО ЖЕЛАНИЯ УСТРОИТЬ НОЧЬ ЛЮБВИ!

Думай, думай

Кружевные синтетические трусики и стринги вредят женскому здоровью.

Кожа в синтетике не дышит, а бескислородные условия — идеальная среда для возбудителей разных болезней. Злоупотребление синтетикой влечет появление дисбактериоза. Узенькие стринги тоже имеют много минусов. Натирая кожу, они служат своеобразной дорожкой для микробов между анальной областью и вульвой. У тех, кто носит такое белье постоянно, чаще возникают молочница и воспаления. Поэтому надевайте кружевные трусики и стринги только в особых случаях. А в повседневной жизни носите хлопковое белье классического типа.

Повернулся и захрапел

После интимной близости большинство мужчин засыпает. А женщинам ничего не остается, как с возмущением смотреть на похрапывающее тело.

Так хочется жарких объятий и горячих слов благодарности за сладкий миг. Но увы... Некоторые подозревают мужей в охлаждении к ним. Но как же женщины ошибаются! Психологи утверждают, что на самом деле мгновенный сон мужчины после секса связан с чрезмерной общительностью и разговорчивостью дамы. Причем чем больше женщина хочет ласк и разговоров после секса, тем больше вероятность, что супруг заснет. Сон тут выступает как бессознательная защита, прикрывающая мужчину от вторжения в его личное пространство. Ведь мужчины после секса устают больше женщин. Кроме того, ученые доказали, что большинству женщин после секса тоже хочется поспать.

Съедаю на ночь капусту с мёдом — и не храплю!

Когда я понял, что храп не только мешает жене спать, но и серьезно вредит моему здоровью, то решил избавиться от этой напасти с помощью народных средств. Лечился ими пару месяцев — и помогло! Что надо делать? Трижды в день примерно за час до еды съедать по одной запеченной морковке. Или перед сном пить по 1 стакану сока свежей капусты, смешанного с 1 ст. ложкой меда. Можно и просто есть мелко нарезанную и сдобренную медом капусту. Хорошо подержать вечером в носу тампоны, смоченные в соке лука или алоэ. После этого можно свободно дышать носом и спать с закрытым ртом.

Ю. Н. Новиков, Пермский край

В бабушкином дневнике нашёл рецепт от болезней почек

Мне 45 лет. Несколько лет назад, читая оставшиеся после бабушки дневники, нашел рецепт лечения болезней почек. Оказывается, при заболевании почек, особенно при мочекаменной болезни, как средство, дезинфицирующее мочевые пути и мочегонное, раньше широко применялся отвар листьев брусники. Этим отваром лечили подагру, начальные стадии сахарного диабета. Для приготовления целебного отвара 1 ст. ложку измельченных листьев бабушка советовала залить 1 стаканом воды и кипятить 10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Когда и я столкнулся с проблемами почек, за два месяца привел их в норму, сделав все, как сказано в бабушкином рецепте.

Б. А. Яковенко, Тула

Много лет меня мучил геморрой

От этой неприятной болезни мне помог рецепт соседки по даче — 90-летней Александры Ивановны. — Сделала все, как бабушка сказала, и больше никогда не вспоминала про эту болячку. Брала 3 ст. ложки измельченного корня одуванчика, заливала 1 стаканом кипятка и настаивала 3 часа в темном месте. Пила по 1 ст. ложке за час до еды 6 раз в сутки в течение месяца. Корни одуванчиков брала только свежие, настой хранила в холодильнике не более суток.

С. П. Кузнецова, с. Кропоткино, Ярославская обл.

Каждый год весной псориаз обострялся. А помог мне девясил

Первые псориазные бляшки на теле появились у меня весной 2006 года. И началось: кождиспансер, кварц, уколы, витамины. Стало лучше, но полностью болезнь не прошла, каждый год было весеннее обострение.

Занимался самолечением: смазывал бляшки соком чистотела, загорал. Но этого было явно недостаточно. В 2010 году поставили диагноз распространенный псориаз (на руках — от кистей до локтей, на бедрах, на голове). И снова лечение в кождиспансере 1-2 раза в год. И никаких результатов, лишь временное улучшение состояния. В октябре прошлого года стал пить настой корней девясила: 1 ст. ложку сухих измельченных корней заливал 0,5 л кипятка и настаивал 12 часов. После этого настой сливал, а корни повторно заливал кипятком. Выпивал порциями в течение дня. Через пять дней появился зуд. Для его уменьшения использовал состав из 500 г солидола, 2 ст. ложек меда и 25 г серной мази (аптечный препарат). Смазывал очаги раз в день в течение 3 дней. Потом обязательно принимал солевую ванну (покупал соль для ванн с черемухой и крапивой). Затем 3 дня использовал мазь «Синафлан». Потом — снова мазь по вышеописанному рецепту, ванна и так далее до конца приема настоя. После чего делал перерыв на месяц. Так лечился 4 месяца (перерывы не учитываю). Результаты меня очень обрадовали: очаги поражения псориазом уменьшились на 70-75%, остались лишь точки со спичечную головку. Во время лечения спиртного не употреблял, а вот диету не соблюдал, хотя и надо было. Думаю, мой опыт кому-нибудь пригодится.

И. Прохоров, Воронежская обл.

При пародонтозе

* Залейте 4 ст. ложки корневищ лапчатки прямостоячей 100 мл спирта. Смешайте 10 частей настойки с 5 частями глицерина и смазывайте этим составом десны на ночь в течение месяца.

* Намотайте бинт в 2 слоя на указательный палец правой руки, нанесите на него 5-6 капель чистого пихтового масла и сделайте массаж десен. Проводите процедуру 2 раза в день в течение 2 недель.

* Хороший эффект оказывают масляные смеси: смешайте в равных частях пихтовое и облепиховое масло, а также пихтовое масло и рыбий жир.

Г. Руденко, Невинномысск, Ставропольский край

Стихи наших читателей

ПОДАРКИ ВЕСНЫ

Цветы, как радостную весть,
Мне столько раз уже дарили!
Букеты роз, гвоздик
и лилий...
Так много! Все не перечесть.
И вот уже в окно сирень
Цветущей веткой постучала.
Рассветной полосою алой
Тюльпаны начинают день.
Украшен каждый уголок,
В моем саду растут подарки.
А для души он самый лучший:
Живой, не сорванный цветок.

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

КАКАЯ ЕСТЬ — ТАКОЙ ПРИМИТЕ!

Пусть говорят, что я плохая.
Да, я, наверное, другая.
Люблю себя какая есть,
Живу, и это уже честь.
А люди грязь все льют и льют
И жить спокойно не дают.
Хочу понять: чего хотите?
Какая есть — такой
примите!
Ведь вас я, люди, не сужу,
С улыбкой мимо прохожу!

Зинаида Ивановна Дейнеко, ст. Терская, Моздокский р-н, РСО-Алания

Пол-пала помогает всей нашей семье

Есть у меня любимая травка — это пол-пала. Началась наша дружба лет семь-восемь назад, именно тогда я искала какое-нибудь средство от отеков, ведь нельзя же постоянно принимать таблетки. В аптеке мне посоветовали траву пол-палу, попробовала — и правда, замечательный эффект.

Оказалось, что пол-пала является мощным стимулятором солевого обмена в организме. Применяется при лечении пиелонефритов, мочекаменной болезни, циститов, снимает воспаление мочевыводящих путей и мочевого пузыря, придатков и почечных лоханок. Я на собственном опыте убедилась, что отвар пол-палы — сильное мочегонное средство. При этом почки очищаются быстро, безболезненно и начинают нормально работать.

Есть много рецептов приготовления снадобий из пол-палы, но мне больше всего понравился такой: 1 ст. ложку травы надо залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе один час и пить по 1/3 стакана в теплом виде 2-3 раза в день курсами в зависимости от состояния — от 10 до 30 дней. Я стала пить этот настой как мочегонное средство, чтобы избавиться от мучавших меня в то время отеков. После лечения этой волшебной травкой у меня нормализовался менструальный цикл, а ведь я думала, что уже климакс наступает. Еще прошли головные боли (я смолоду страдала мигренью, а тут после третьего курса траволечения голова перестала болеть совсем). Еще в одной из книг я прочитала, что пол-пала хорошо действует на печень и поджелудочную железу, снижает свертываемость крови и препятствует образованию тромбов в сосудах. Но это я подтвердить не могу, у меня с этим проблем нет. Помогла пол-пала и моей младшей дочке. У нее на лице появились угри, и я стала ей готовить настой травы. Дочка его не только пила, но и протирала места, покрытые прыщиками.

В. И. Мушкетова, Ульяновская обл.

Сам себе доктор

■ ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ

1-2 ГОРСТИ ТРАВЫ МОКРИЦЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, ЗАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ, УКУТАЙТЕ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 6 ЧАСОВ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ.

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ БАРБАРИСА ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СУХИХ КОРНЕЙ ПЕТРУШКИ ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 10 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Скорая помощь от природы — *Не упусти время*

Чабрец — полезная трава

Чабрец (тимьян) обладает противосудорожным, успокоительным, болеутоляющим, ранозаживляющим действием. Это растение используют при атонии и спазмах кишечника, острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме.

*** При цистите и холецистите** 1 ст. ложку измельченной травы тимьяна заливают 1 стаканом кипятка в термосе. Хорошо встряхивают и оставляют настаиваться в течение 2 часов. Затем процеживают и принимают по 50 г за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

*** При суставном и мышечном ревматизме** 2,5 ст. ложки измельченной травы заливают 1 л крутого кипятка. Настаивают 2 часа и процеживают. Настой выливают в подготовленную ванну. Принимают такие ванны через день в течение 20 минут и желательно за 2 часа до сна. Курс — 10 ванн. Также одновременно с принятием ванн рекомендуется пить настой чабреца: 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом крутого кипятка в термосе, настаивают 20 минут, процеживают и принимают по 50 г за 30 минут до еды 3 раза в день.

*** При пояснично-крестцовой невралгии** 20 г чабреца заливают 1 л кипятка, настаивают до охлаждения. Пьют теплым по 1/2 стакана 4 раза в день — доза для взрослого человека, детям — по 1 десертной ложке.

*** Для профилактики гриппа** 2 ст. ложки измельченной травы чабреца заливают 1 стаканом водки, настаивают 2 недели в темном месте, процеживают и отжимают сырье. Принимают по 15 капель настойки на 1 ст. ложку воды 3 раза в день после еды.

*** При простуде** 1 ст. ложку сухой измельченной травы чабреца заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса. Затем процеживают и принимают по 2 ст. ложки с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день после еды.

*** При бронхите, коклюше, сильном кашле с раздражением слизистых оболочек, катаре верхних дыхательных путей** 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, снова доводят до кипения, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

*** При гастрите с пониженной кислотностью** 1 ст. ложку чабреца заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают, пока остынет до комнатной температуры. Настой выпивают сразу в теплом виде за полчаса до еды.

*** При пиелонефрите** 1 ст. ложку травы и цветов тимьяна заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, пьют по 1 ст. ложке 5 раз в день.

*** При половой слабости и раннем семяизвержении** 2 ст. ложки измельченной травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа. Принимают по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** При катаракте** сухую траву чабреца измельчают в пудру, просеивают. 100 г этой травяной пудры смешивают с 500 г меда, настаивают на водяной бане в течение 1 часа, периодически помешивая. Хранят в холодном помещении. Принимают по 1 чайн. ложке смеси каждый вечер перед сном.

*** При депрессии и неврастении** 2 ст. ложки сухой измельченной травы чабреца заливают в термосе 1 стаканом кипятка и оставляют на ночь настаиваться. Процеживают, доливают до первоначального объема кипятком и выпивают в течение дня равными порциями, например, по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При заболеваниях зубов и десен** 3 чайн. ложки травы чабреца кипятят в 500 мл воды в течение 10 минут под крышкой. Теплым отваром полощут рот.

Н. С. Лапина, травница, Краснодар

Чабрец противопоказан при беременности, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии и заболеваниях щитовидной железы.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сосновые почки

ИХ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИТОВ, ПНЕВМОНИИ, РЕВМАТИЗМА, БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ, ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, ХОЛЕЦИСТИТА.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченных побегов заливают 1 стаканом кипятка, закрывают посуду плотно крышкой и томят на водяной бане 30 минут. Затем охлаждают до комнатной температуры, процеживают, отжимают, добавляют воду до первоначального объема. Полученный отвар принимают по 1/3 или 1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

*** При болезнях суставов** готовят следующее снадобье. Молодые побеги пропускают через мясорубку, добавляют 1 стакан сахара, перемешивают, наполняют 3-литровую банку, закрывают крышкой и ставят в холодильник. Когда почки приобретут коричневый цвет, лекарство готово. Смесь принимают по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс — не менее 3 месяцев, а далее — по самочувствию.

*** При ангинах и катаре верхних дыхательных путей** для ингаляций и полосканий горла полезен настой сосновых почек. Для его приготовления 1 ст. ложку измельченных почек заливают 1 стаканом кипятка, закрывают посуду, заворачивают во что-нибудь теплое и настаивают 20 минут. Затем процеживают и держат в прохладном месте (но не более 2 суток).

Для ингаляций: 3 ст. ложки настоя добавляют в 0,5 л кипятка и дышат паром до остывания воды.

Для полосканий: 3 чайн. ложки настоя добавляют в 1 стакан теплой воды и полощут горло несколько раз в день.

*** При бронхите у детей** отвар сосновых почек готовят на молоке. 3 ст. ложки почек заливают 0,5 л горячего молока, кипятят 20 минут. Пьют лекарство подогретым, данный объем рассчитан на 2 дня.

*** Как желчегонное, мочегонное, а также при ревматизме и водянке** настой сосновых почек принимают внутрь. Готовят его так: 1 ст. ложку почек заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, тепло укутав, 30 минут, затем процеживают и пьют по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

*** При заболеваниях печени, гастритах, туберкулезе** используют спиртовую настойку сосновых почек. Для ее приготовления литровую банку на треть или наполовину заполняют сосновыми измельченными побегами и доверху заливают водкой. Настаивают 7 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от еды в течение 1-2 месяцев.

*** При авитаминозе** применяют витаминный хвойный напиток: горсть молодых измельченных побегов сосны заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в темноте 2 часа при комнатной температуре, по вкусу добавляют лимонную кислоту или сахар и пьют в течение дня.

*** При ОРЗ, гриппе, бронхите** 1 ст. ложку измельченных сосновых почек залейте 1 стаканом кипятка, варите на небольшом огне 15-20 минут, настаивайте час, процедите и долейте кипяченую воду до объема стакана. Принимайте по 1/3 стакана подогретого отвара 2-3 раза в день. Курс лечения — 7-10 дней.

*** При остром фарингите** 1 ст. ложку измельченных сосновых почек насыпьте в заварочный чайник, залейте 1/2 стакана кипятка, накройте полотенцем и вдыхайте целебный пар в течение 10-12 минут. Делайте ингаляции через день за час до сна до улучшения состояния.

*** При простуде, кашле, пониженном иммунитете** промойте водой сосновые почки, поместите их в эмалированную кастрюлю и перемешайте с сахарным песком из расчета 1:1, залейте водой так, чтобы она чуть покрывала смесь. Доведите ее до кипения и варите 10 минут, затем охладите. Сделайте так еще 2 раза, затем процедите и вылейте в банку. Принимайте смесь по десертной ложке (детям по 1/2 чайн. ложки) 3 раза в день. Курс лечения — 2-4 недели.

*** При радикулите, суставном ревматизме, артрите** ошпарьте кипятком измельченные сосновые почки или опилки, положите на хлопчатобумажную тряпочку и прибинтуйте на больное место, укрыв сверху шерстяной тканью. Делайте повязку на ночь до улучшения состояния.

Принимать настой из сосновых почек внутрь категорически противопоказано при гепатите, гломерулонефрите, беременности, головных болях, а также надо прислушиваться к сердцу: появятся неблагоприятные сигналы — лечение надо прекратить.

А. П. Зуйко, травница, Ростовская обл.

Пригодится

*** Чай для укрепления организма.** Измельчите листья земляники, черной смородины, траву зверобоя и чабреца, все смешайте. 1 чайн. ложку измельченных корней родиолы розовой и 2 ст. ложки травяного сбора залейте 1 л горячей воды, доведите до кипения, настаивайте 1 час. Пейте по 1 стакану 2 раза в день.

*** Полезный рецепт для гипотоников.** 50 г измельченных корневищ родиолы розовой залейте 0,5 л 40%-ного спирта (или водки) и 2 недели настаивайте в теплом месте. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** Для успокоения нервов и восстановления сил.** 1 чайн. ложку измельченных корневищ родиолы розовой залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте при комнатной температуре 30-40 минут. Пейте по 1-2 стакана в день, добавив по вкусу сахар или мед.

Готовила мази на основе трав, а потом решила, что надо есть проросшую пшеницу

Хочу рассказать о том, как мы с братом победили псориаз. Два года назад кожа брата покрылась сыпью, потом левая нога от ступни до колена стала красной, как при рожистом воспалении. Сыпью покрылись затылок, шея, уши. Врачи поставили диагноз псориаз. Брат лечился всевозможными мазями, месяцами лежал в больнице. Болезнь чуть затихала, а затем начинался новый виток. Брат был в отчаянии. Я готовила мази на основе разных трав, а потом решила, что ему надо обязательно есть проросшую пшеницу. Лично я употребляю ее в пищу уже несколько лет. Стали мы с братом вдвоем налегать на пшеницу. Ели полгода, не делая никаких перерывов. Конечно, не сразу, но болезнь начала отступать. В настоящее время кожа у брата чистая, зуда практически нет.

Теперь о том, как я готовлю снадобье из пшеницы. Утром набираю в литровую кружку пшеничные зерна, хорошенько промываю их и заливаю водой, чтобы зерна набухли. Вечером промываю их через дуршлаг и оставляю в эмалированной кастрюле без воды. Через 2 дня появляются росточки (1-2 мм). Проросшую пшеницу пропускаю через мясорубку, из массы делаю шарики, складываю их в пакет по 12 штук и замораживаю. Утром беру один шарик, кладу в чашку, заливаю горячей водой, добавляю по 1 чайн. ложке меда и яблочного уксуса и с молитвой «Отче наш» съедаю натощак. Кушанье вылечило брата, а для меня это средство профилактики многих болезней. Попробуйте, не разочаруетесь!

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

■ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ БОРОДАВОК 4-5 РАЗ В ДЕНЬ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ СВЕЖИМ СОКОМ ИЗ СТЕБЛЕЙ ОДУВАНЧИКА.

■ ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ 1 СТ. ЛОЖКУ ПОДОРОЖНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

То ли от возраста, то ли заразился где-то, но у меня на ногах появился грибок...

Айболит

Запоздал я с лечением, поэтому приготовился к тому, что придется набраться терпения, чтобы избавиться от грибка. Все средства, о которых слышал от друзей, помогали лишь на время. И все же я вылечил ноги. Пишу как.

Парил их вечером в теплой воде 10 минут, добавив 1 ст. ложку соли и 1 чайн. ложку соды на 3 л воды. Потом вытирал насухо, на пораженный ноготь выжимал сок лимона и сразу же сверху посыпал содой (1/2 десертной ложки). Смесь начинала пениться — значит, процесс пошел. Такую процедуру делал для каждого ногтя, после чего подсушивал ноги и надевал чистые носки. Процедуры делал на ночь в течение 7 дней, потом перерыв на неделю и опять повторял лечение. И так в течение 1,5 месяца. Чтобы грибок не вернулся, всю обувь обработал раствором медного купороса (1 чайн. ложка на 1 стакан воды) — протирал этим раствором обувь, складывал в целлофановый пакет и оставлял на сутки. Старые носки выкинул, полотенца прокипятил. Пораженные участки ногтей после размягчения обрезал ножницами — их обрабатывал спиртом или одеколоном. Руки после каждой процедуры мыл с мылом и протирал спиртом. После двухмесячного лечения грибок исчез, а я стал внимательнее относиться к своим ногам. Желаю всем здоровья!

Ю. М. Попелич, ст. Северская, Краснодарский край

Прикладывал к больному месту листья грецкого ореха

Айболит

Около 10 лет назад у меня начала болеть левая рука. Потом она стала опухать, не мог держать трость, управлять автомобилем. Соседка посоветовала мне прикладывать на ночь к больному месту листья грецкого ореха. Решил попробовать — нарвал листьев, обложил ими больную руку и обмотал на ночь. Не просыпался от боли ни разу! Начал повторять каждую ночь, рука беспокоила все меньше и меньше, и наконец боль прошла. Если решите пролечиться листьями ореха таким же способом, собирайте их в мае-июне. Можно засушить листьев на зиму, потом размачивать в теплой воде и прикладывать как компресс на больные места.

Г. Д. Панфилов, Волгоград

Полезно знать

■ ОТ ПАНКРЕАТИТА
1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ БЕССМЕРТНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, НАГРЕЙТЕ ДО КИПЕНИЯ, ДЕРЖИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 30 МИНУТ, ЧАСТО ПОМЕШИВАЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕПЛОМ ВИДЕ.

■ МАЗЬ ОТ ДЕМОДЕКОЗА.
СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ ЧИСТЫЙ СОЛИДОЛ, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО И БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ (ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКЕ). ПОЛУЧЕННОЙ МАЗЬЮ ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО. ЛЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ, НО ЭФФЕКТИВНОЕ.

Самая первая ягода

Альпийская, алтайская, американская, балтийская, прицветниковая, козья, кавказская, золотистая... Существует более 250 видов жимолости, но лакомиться можно только темно-синими ягодами.

Своим приятным, сладковато-кислым, иногда чуть горьковатым вкусом жимолость напоминает голубику, но поспевает она самая первая, в начале лета, даже раньше земляники! И это не главное достоинство чудо-ягоды, важнее другое — ей нет равных по содержанию многих полезных веществ: магний, витамины группы В и аскорбиновая кислота, железо и пектины, медь и йод. Причем не только ягоды, но и листья, цветы и даже кору жимолости можно использовать для лечения и укрепления здоровья. Кору заготавливают ранней весной, листья — во время цветения. Из ягод готовят компоты, джемы, варенье, но чаще всего едят их прямо с куста.

Считается, что больше всего пользы жимолость принесет людям, у которых есть проблемы с сердцем и сосудами, потому что помогает она при гипертонии, атеросклерозе, малокровии и частых кровотечениях из носа. Ягоды ценят как капилляроукрепляющее средство, поскольку они насыщены витаминами С, Р, РР.

Соком из свежих ягод лечат экзему, псориаз, язвы, лишаи. Достаточно просто смазывать соком свежих ягод кожу в течение 2-3 недель.

Листья и цветы полезны при болезнях почек и мочевого пузыря, отлично снимают отеки, отвар из ягод укрепляет память, а из листьев — снимает боль в горле. Горсть жимолости, добавленная во фруктовый компот или варенье, придаст им оригинальный вкус и цвет. Ягоды можно использовать также как закваску для домашних вин, сушить или замораживать. Кому-то они могут показаться несколько горьковаты. Все зависит от сорта: есть сладкие, кисло-сладкие, есть и с горчинкой. Существуют даже сорта жимолости с ароматом ананаса или земляники!

Д. Н. Коптев, Орел

Правда и мифы

О ночном кормлении

Как бы ни хотелось вам погрузиться в сладкий сон на целую ночь, помните: первое время кроха должен получать ваше молоко или смесь каждые 2-3 часа в любое время суток.

МИФ 1. Количество молока зависит от уровня пролактина.

Правда. Когда младенец сосет грудь, он воздействует на нервные окончания соска. Сигнал от них поступает в гипофиз, где синтезируется важный природный стимулятор лактации — пролактин. Этот гормон достигает максимальной концентрации ночью. Именно ночные кормления способствуют выработке молока в необходимом для грудничка количестве. Пусть в период с 3 до 8 часов утра он поест 2-3 раза.

МИФ 2. Кроха просыпается ночью только в первые месяцы.

Правда. С 6 месяцев ребенку физиологически не требуются ночные кормления. Если в возрасте после 6 месяцев ребенок просит ночью грудь, постепенно его нужно отучать от этого, иначе он будет просыпаться по ночам еще очень долго. Уже с 2-3 месяцев начинайте понемногу приучать кроху к тому, что день — это время для игр и бодрствования, а ночь — время для сна. Для этого во время ночных кормлений не включайте яркий свет, не разговаривайте громко и не играйте с малышом. Просто покормите и положите в кроватку.

МИФ 3. Малышу не хватает дневных кормлений.

Правда. Грудничок не в состоянии съесть много за одно кормление, поэтому питание ночью — неотъемлемая часть меню новорожденного. К тому же ночью ребенок испытывает жажду и для ее утоления выпивает легкое, так называемое «переднее» молоко.

МИФ 4. Во время еды ребенок может уснуть.

Правда. Если малыш уснул во время ночного кормления, подождите, когда он отпустит сосок, и аккуратно переложите его в кроватку.

МИФ 5. Промежутки между кормлениями можно увеличить с помощью более сытного ужина.

Неправда. Новорожденных малышей до 5 месяцев кормят исключительно молоком. И в этот период заставить его съесть больше, чем он готов это сделать, невозможно. Когда малыш становится старше, в его рацион постепенно вводят прикорм. В этом случае утром надо давать малышу более тяжелую пищу, а к вечеру — что-нибудь более легкое, например кефир. Специально кормить ребенка на ночь сытной пищей, чтобы он реже просыпался ночью, не стоит. Подобная еда, например каша, ночью хуже переваривается. Накормленный таким образом малыш будет плохо себя чувствовать и хуже спать.

МИФ 6. Пробуждения малыша всегда вызваны голодом.

Неправда. Кроха может просыпаться от кишечных колик (в первые 3 месяца жизни) или от того, что он мокрый. В период прорезывания зубов сон малыша также может быть беспокойным. Иногда карапуз просыпается, если в комнате жарко. Поэтому обязательно проветривайте детскую перед сном и установите увлажнитель воздуха.

■ ЖЕНЩИНА УСПЕВАЕТ ВЫНОСИТЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОГО РЕБЕНКА ЗА 9 МЕСЯЦЕВ, ОДНАКО ИНОГДА ПЛОД ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ В УТРОБЕ И НА ЦЕЛЫЙ ГОД.

■ САМАЯ МЕДЛЕННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ТЯНУЛАСЬ 375 ДНЕЙ. МЛАДЕНЕЦ РОДИЛСЯ СОВСЕМ НЕ БОГАТЫРЕМ: ЕГО ВЕС ПРИ РОЖДЕНИИ СОСТАВИЛ СТАНДАРТНЫЕ 3,5 КГ.

СОБАКА СПАСЛА НОВОРОЖДЁННОГО

В полицию Чикаго позвонил владелец животного и сообщил, что собака обнаружила на улице брошенного ребенка и принесла его в дом, где находились щенки. Найденная девочка была полностью раздета и могла умереть от переохлаждения. Полицейские немедленно доставили новорожденную в больницу, где врачи обследовали ребенка и убедились, что его жизнь вне опасности.

ВЫЖИЛА БЛАГОДАРЯ КАРДИОСТИМУЛЯТОРУ

Американские хирурги установили кардиостимулятор ребенку через 15 минут после рождения. Новорожденная девочка стала самым младшим обладателем этого устройства за всю историю медицины. Девочка родилась весом около 1,6 кг, ее пульс был 45 ударов в минуту при норме у новорожденного в 140. Без имплантации кардиостимулятора она бы не выжила. Операция длилась около часа и прошла успешно.

Кое-что об умении жить — *Пригодится*

Будь счастлива, доченька!

ЕЖЕДНЕВНО ГОВОРИТЕ ДЕВОЧКЕ О ТОМ, КАК ЛЮБИТЕ ЕЕ, ОБНИМАЙТЕ, БУДЬТЕ РЯДОМ И НЕМНОЖКО БАЛУЙТЕ.

Нередко, поправляя бантики на косичках своих подрастающих дочек, мамы нежно вздыхают: «Как хочется, родная, чтобы ты стала счастливой! Была бы я волшебницей!..» Стоп! А почему «была бы»? Все уже так и есть — именно от нас, родителей, во многом зависит то, как сложатся судьбы сегодняшних девчушек, смогут ли они вырасти самодостаточными, успешными и открытыми для любви женщинами. Все, что для этого требуется, — создать необходимые условия для развития малышки.

*** Бесконечная нежность.** Ежедневно говорите девочке о том, как любите ее, обнимайте, будьте рядом и немножко балуйте. Малышка не должна сомневаться в том, что родители любят ее просто так, такую, какая есть: со всеми капризами и недостатками.

*** Разговор по душам.** Даже если дочь совершила провинность и вы крайне расстроены, не повышайте голос — ребенок не должен бояться гнева мамы и папы. Спокойно обсудите плохой поступок, скажите, что вас с мужем он огорчил, и попросите никогда впредь так не поступать — просьбы всегда эффективнее запретов.

*** Милосердие.** Умение и желание заботиться о близких, помогать более слабым людям имеет очень важное значение для будущей женщины, матери и жены. Устраивайте «уроки доброты» на собственном примере: уступите место старушке в транспорте, помогите соседке донести тяжелую сумку, накормите бездомную кошку — такие, казалось бы, простые вещи убедительно действуют на маленьких детей и лучше всяких слов закладывают основу их будущего характера.

*** Дела домашние.** Какую бы профессию ни выбрала ваша дочь в будущем, ей придется заниматься домашним хозяйством. Поэтому с самого раннего детства прививайте крохе различные бытовые навыки. Но только так, чтобы они ни в коем случае не вызывали отвращения. Помните, главное — не заставить, а заинтересовать.

*** Отражение в зеркале.** Пусть у вашей дочки и нет задатков будущей фотомодели, периодически повторяйте: «Ты у нас красавица!» Любые сомнения в собственной привлекательности могут испортить ей в будущем буквально всю жизнь. Даже в шутку не допускайте в семье никаких насмешек над внешностью малышки, а если ее в садике обзывают толстушкой или очкариком, спокойно объясните: некоторые дети просто любят дразниться. И еще: придумайте какой-нибудь безобидный, но острый ответ на подобные высказывания.

Кроме того, никогда не ругайте с мужем дочь за то, что ее тянет к зеркалу. Позволяйте экспериментировать с внешностью и одеждой. Хочешь подстричься — легко! Мечтаешь о платье принцессы? Пошьем к новогоднему празднику.

*** Собственный путь.** Несмотря на то что родители обычно пытаются воспитать в девочках качества, которых им самим недостает, не переусердствуйте. Помните, дочь — это личность со своими особенностями и интересами. При выборе специфики школы или кружка отталкивайтесь именно от желания ребенка, а не от своей неосуществленной мечты стать переводчиком или балериной.

Позвольте маленькой принцессе расти радостной и по-настоящему счастливой с самых первых лет ее жизни.

Ю. В. Лобынцева, психолог

На приёме у стоматолога — *Авторитеты дают советы*

Проблемы молочных зубов

НАДО ОТЛУЧАТЬ РЕБЁНКА ОТ ГРУДИ?

Моей дочке 1 год 4 месяца. Кормлю грудью. Недавно была у стоматолога, и он сказал, что надо отлучать ребенка от груди, так как это плохо сказывается на состоянии моих зубов. Но я не хочу этого делать. Как быть?

Ирина Н., Липецк

Если вы нормально питаетесь (употребляете достаточно богатых кальцием продуктов) и следите за здоровьем зубов, то кормление грудью само по себе не должно вызывать проблем с зубами. В организме кормящей мамы кальций усваивается активнее — в связи с этим одним из преимуществ длительного кормления для женщины называют то, что у нее улучшается минерализация костей и снижается заболеваемость остеопорозом. Если вы все-таки опасаетесь за свои зубы, обогатите свое меню блюдами с высоким содержанием кальция. Это молочные продукты, зеленые листовые овощи, морская рыба, особенно консервированная, которую можно есть прямо с косточками, абрикосы и курага, орехи, бобовые. Также не помешает принимать специальные витаминно-минеральные добавки для кормящих женщин. И спокойно продолжайте кормление!

ПОЧЕМУ МАЛЫШ КАПРИЗНИЧАЕТ?

Почему появление зубов нередко сопровождается повышенной капризностью малыша? Что надо делать, чтобы этот процесс не был таким болезненным?

Ольга, Липецкая обл.

При прорезывании зуб двигается внутри челюсти. Десна припухает и краснеет. На месте будущего зубика набухает белый бугорок, а вскоре показывается и сам зуб. В тот момент, когда он подходит к поверхности десны, у ребенка могут возникать зуд, боль, усиливается слюнотечение. Из-за неприятных ощущений дети часто становятся более беспокойными, раздражительными, требовательными и капризными. Если днем малыш еще как-то отвлекается от дискомфорта, который связан с прорезыванием зубов, то ночью капризничает, постоянно плачет и не спит.

В период прорезывания зубов ребенок может отказываться от еды или, напротив, его не оттащить от маминой груди. При этом, стараясь унять боль в припухших деснах, малыш тащит в рот все, что попадается под руку, грызет бортики кроватки и собственные пальцы. Немудрено, что к неприятностям, связанным с прорезыванием зубов, еще добавляется и кишечная инфекция: поднимается температура, появляется понос и т. д. Слабый стул так часто сопровождает прорезывание зубов, что некоторые родители считают его одним из признаков скорого появления зубов. Поэтому нужно тщательно следить за гигиеной малыша: почаще мойте ему ручки, протирайте рейки кроватки, детский стульчик. Купите ребенку специальные прорезыватели для зубов — достаточно мягкие, но упругие и гладкие, за чистотой которых тоже надо тщательно следить.

Существует множество гелей для десен, которые действуют обезболивающе, ненадолго облегчая состояние малыша. Однако не стоит ими злоупотреблять. Некоторые родители, стараясь облегчить состояние крохи, проявляют излишнее усердие, используя такие гели, и малыш попадает в больницу с диагнозом интоксикация. Чтобы сбить температуру, можно использовать свечи. Детки любят почесать десенки о сушки. Для этого приятного занятия идеально подходят большие сдобные баранки, которые дополнительно можно подсушить.

ЗАЧЕМ УДАЛЯТЬ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ?

Зачем удалять ребенку молочные зубы? Они ведь и так выпадут.

О. Нестеренко, Омск

К шести годам корни молочных зубов начинают рассасываться, укорачиваться, то один, то другой зуб становится подвижным. Часто ребенок даже может его вытащить сам. Но корни запломбированных зубов рассасываются плохо. Такие зубы приходится удалять под местным обезболиванием. А иногда врач предлагает удалить молочный зуб, потому что он мешает прорезаться постоянному, не дает ему ровно встать на место. Так что отказываться от удаления не надо.

А. Н. Федоров, стоматолог, врач высшей категории

Ребёнок растёт, а не болеет

После пяти лет малыши вступают в период ускоренного роста. Иногда при этом повышается температура. Как отличить это состояние от болезненного?

* Температура держится неделями 37-38 °С, чуть повышаясь утром и снижаясь вечером.

* Анализы крови и мочи не показывают наличия воспалительных процессов.

Чем помочь малышу?

* Не укладывайте его в постель и не одевайте тепло!

* Соблюдайте режим дня, не перегружайте малыша и показывайте детскому неврологу.

* Заваривайте крохе успокоительный сбор для нормализации температуры. Положите в термос по 1 чайн. ложке мяты, шалфея, зверобоя, хмеля, пустырника, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут под крышкой. Охладите, процедите и давайте крохе по 1 десертной ложке 3 раза в день между едой в течение всего лихорадочного периода.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бронхиолит — это опасно!

ОСТРЫЙ БРОНХИОЛИТ — ОДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА. ЕЩЕ ЕГО НАЗЫВАЮТ КАПИЛЛЯРНЫМ БРОНХИТОМ.

Как правило, бронхиолитом заболевают малыши в возрасте до года, потому что иммунная система у них слабая. Мальчики болеют чаще девочек. Чаще всего причиной развития бронхиолита являются вирусы, например цитомегаловирус, аденовирус, микоплазмы, хламидии. Иногда малыши могут заболеть после кори, ветряной оспы, коклюша. Немаловажную роль в развитии заболевания играют и бытовые условия, в которых живет малыш: сырость и холод в квартире, пыль и грязь, несоблюдение родителями правил личной гигиены. Если отец (или оба родителя) курит, шансы заболеть бронхиолитом также возрастают. Чаще всего недуг поражает детей с признаками аллергического диатеза, увеличением вилочковой железы, а также если малыш находится на искусственном вскармливании.

При бронхиолите воспаляются бронхиолы — мельчайшие бронхи, не имеющие хрящевых пластинок. Это заболевание опасно тем, что за бронхиолами расположены альвеолы, через которые кислород поступает в кровь. Поэтому при бронхиолите у детей наступает кислородное голодание и быстро развивается одышка.

Симптомы

Обычно бронхиолит начинается с обычных простудных симптомов: насморка, покраснения горла, легкого недомогания. Малыш начинает капризничать, плохо спит, у него понижается аппетит. Температура тела может немного повышаться или оставаться нормальной. На второй-четвертый день болезни появляется кашель (сначала сухой, потом влажный), возникает одышка. Характерные признаки бронхиолита — посинение кожи из-за недостатка кислорода, втяжение грудной клетки из-за затруднения дыхания, сильные хрипы, которые слышны даже на расстоянии. Возможна кратковременная остановка дыхания, особенно у недоношенных детей.

Как лечить?

Больного ребенка обязательно надо отвезти в больницу. Там его поместят в кислородную палатку — это позволит устранить дыхательную недостаточность. Врачи назначат препараты, которые снимают спазмы и отеки бронхов («Эуфиллин»), гормональные средства, противовирусные, антибиотики.

Чего не стоит делать родителям, если ребенок заболел бронхиолитом?

* Оставаться дома и ждать улучшения. Если у малыша появились признаки бронхиолита, немедленно вызывайте врача!

* Заниматься самолечением, давать ребенку травы, особенно в виде сборов: растительные средства могут вызвать усиление одышки.

* Ставить ребенку горчичники, растирать его различными бальзамами, например «Звездочкой», — это может привести к ухудшению состояния.

Иногда дети, перенесшие бронхиолит, через некоторое время заболевают снова: появляется повторная одышка, кашель, в сложных случаях может развиться хронический обструктивный бронхит или даже астма. Поэтому после перенесенного бронхиолита необходимо регулярно наблюдаться у педиатра, пульмонолога, инфекциониста и аллерголога. После перенесенного бронхиолита иммунитет малыша остается ослабленным еще в течение нескольких месяцев, поэтому профилактические прививки лучше отложить, пока малыш не окрепнет.

С. П. Караулова, педиатр, врач высшей категории

О коликах в животике

* У беспокойных детишек после приступа плача газов бывает больше — просто потому, что во время крика малыш заглатывает лишний воздух. И нарушение стула у младенца происходит обычно после долгого плача. Это вполне закономерно, так как в беспокойном состоянии пища усваивается гораздо хуже, чем в спокойном.

* Нарушение микрофлоры кишечника у малыша напрямую зависит от того, питается ли он грудным молоком или его заменителем, получает ли мамино молоко сколько и когда хочет или изредка по графику.

* Диагнозу дисбактериоз кишечника лучше не верить, пока малышу не исполнится 6 месяцев, потому что до этого возраста у него нестабильна микрофлора кишечника, который находится в стадии дозревания. Зарубежные медики вообще не считают это заболеванием, требующим лечения. Кстати, не все малыши, страдающие дисбактериозом, ведут себя беспокойно и горько плачут.

ХАРАКТЕР — ЭТО УМЕНИЕ СТОЯТЬ ТАМ, ГДЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПАДАЮТ.

Как победить истерику?

Не пытайтесь в этот момент утихомирить ребенка шлепком, это не поможет.

«Дай!» — кричит карапуз на весь магазин и тянет руку к машинке или кукле. Вы сгораете от стыда и шепотом пытаетесь угомонить маленького капризулю. А он заводится еще сильнее, отбивается от вас, падает на пол и заливается слезами. Не пытайтесь в этот момент утихомирить ребенка шлепком, это не поможет. Действуйте мудро! Забудьте, что на вас смотрят. Сейчас важно разрешить конфликт. Скажите малышу, что вы очень сожалеете, но купить игрушку сегодня не можете. Он сам должен решить, рыдать ему, лежа на грязном полу, или идти с вами дальше. А пока постойте в сторонке и подождите, когда истерика закончится. Если ваши слова подействовали, обнимите кроху и обязательно похвалите его за сильный характер.

Вместо детской присыпки — крахмал

Раньше в аптеке невозможно было найти тальк или детскую присыпку. Вот тогда мама и посоветовала мне попробовать обычный... крахмал. Оказалось, что он ничуть не хуже специальных присыпок. Крахмал отлично справляется с опрелостями, и после него не бывает раздражения кожи. Поэтому своему второму ребенку я обрабатывала кожные складки только крахмалом.

Л. Баранова, Астрахань

В пять лет дочке поставили диагноз бронхиальная астма

Дочка росла болезненным ребенком, ее часто беспокоили бронхиты. В пять лет ей поставили диагноз бронхиальная астма. Одна женщина дала мне рецепт, который помог дочке. Брала в равных частях листья земляники, ежевики, смородины, малины, иван-чая, чабрец, зверобой и цветки липы. 1 ст. ложку смеси заваривала 1 л кипятка, настаивала 40 минут. Поила дочку по 50-100 мл каждый час.

Даже в школу дочка ходила с термосом, в котором был целебный чай. Постепенно болезнь отступила. Сейчас дочке 30 лет. Про астму и не вспоминаем.

И. В. Джанабаева, Башкортостан

3-4 леденца в день — и вы не заметите, как ребёнок поправится

Для приготовления лечебных леденцов от кашля понадобится 250 г меда и 1 чайн. ложка молотого имбиря. Смешайте мед и имбирь, поставьте на очень маленький огонь и варите 1,5 часа. Чтобы мед не пригорел, постоянно его мешайте. Варите до тех пор, пока капля, капнутая на поверхность стола, не станет застывать. Массу остудите, вылив на ровную поверхность, а потом разломайте на кусочки. Или сразу разлейте массу по силиконовым формочкам для льда. Чтобы конфетки легко доставались, смажьте формы растительным маслом. Можно добавить в массу 1/2 чайн. ложки лимонного сока или отвар из корня солодки. 3-4 леденца в день — и вы не заметите, как ребенок поправится.

И. В. Астахова, Орловская обл.

■ **ДЕТСКИЕ ВРАЧИ СОВЕТУЮТ РОДИТЕЛЯМ** ПРИУЧАТЬ МАЛЫШЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ СПАТЬ НА БОКУ, ПОДЛОЖИВ ОБЕ РУКИ ПОД ЩЕКУ: СОМКНУТЫЕ ЛАДОНИ СНИМАЮТ ВОЗБУЖДЕНИЕ И УСПОКАИВАЮТ.

■ **ДЕТИ, КОТОРЫЕ ЕЖЕДНЕВНО СЫТНО ЗАВТРАКАЮТ,** ЛУЧШЕ УЧАТСЯ И РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, ЧЕМ ИХ РОВЕСНИКИ, КОТОРЫЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ УТРЕННЕГО ПЕРЕКУСА.

В 50 ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

В культовом советском фильме героиня произносит фразу: «В 40 лет жизнь только начинается». Сегодня же мы смело можем сказать, что жизнь женщины начинается в 50! Свободная от метаний между детьми и карьерой, нашедшая свой стиль, ухоженная, она вполне может дать фору юной особе. Есть только одно маленькое «но» – менопауза. Она может выбить женщину из колеи на несколько лет. Чтобы этого не произошло, просто используйте инновационное негормональное средство **БОНИСАН**!

Спрашивайте в аптеках города!

Если вы не сторонница гормональной терапии, **БОНИСАН** прекрасно заменит ее при менопаузе. Он регулирует количество эстрогена благодаря оригинальному составу, в который входит экстракт соевых бобов Solgen 10. Начните курсовой прием средства **БОНИСАН** с 40 лет, и он предотвратит наступление раннего климакса, а в дальнейшем сделает его течение легким. Если вам уже за 50 и менопауза наступила, **БОНИСАН** тоже придет на помощь! Он поможет при приливах, головных болях, потливости, перепадах настроения, бессоннице. Кроме того, **БОНИСАН** продлит вашу молодость! Ведь в нем содержатся изофлавоны, а они способствуют сохранению коллагена, который делает кожу эластичной и разглаживает морщины. Ваша молодость – это тоже **БОНИСАН**!

А чтобы добавить к хорошему самочувствию восхитительную интимную жизнь, просто дополните прием капсул использованием крем-геля **БОНИСАН** для интимного применения. Он содержит естественные фитоэстрогены, способствующие нормализации влагалищного эпителия и повышению его сопротивляемости воспалительным процессам.

БОНИСАН: не позволяйте менопаузе осложнять себе жизнь!

БОНИСАН ОБЛЕГЧИТ ТЕЧЕНИЕ МЕНОПАУЗЫ И ПРОДЛИТ ВАШУ МОЛОДОСТЬ

РЕКЛАМА № 12287

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.009323.04.11 от 01.04.2011 ООО «РИА Панда».

Прошу помощи

ДИАГНОЗ — РАННИЙ КЛИМАКС. Я В ШОКЕ!

Мне 41 год. Осенью перенесла большой стресс, от которого отходила всю зиму, да и до сих пор не могу прийти в себя. А сейчас у меня возникли странные ощущения: постоянно кружится голова, стала сильно потеть, появилось раздражение. Пошла к врачу, диагноз — ранний климакс. Я в шоке! Мы с мужем планировали родить ребенка. Гинеколог предложил сдать анализы и пить гормональные препараты для стимуляции фолликулов. Неужели действительно от стресса я не стану мамой? Я места себе не нахожу и не могу поверить, что климакс может начаться в 40 лет. Женщины, откликнитесь!

Ирина П., Воронежская обл.

БОЮСЬ, ЧТО СЫН НЕ ВЫДЕРЖИТ

Сыну 1 годик. Поставили диагноз венечная форма гипоспадии. Мальчик писает нормально, искривления полового члена при этом не замечаю. Доктор советует все же провести операцию прямо в ближайшее время. Действительно ли такому маленькому ребенку надо делать операцию и нельзя ее хотя бы отложить? Я так поняла, что после операции всегда ставят катетеры и привязывают ребенка к кровати. Боюсь, что мой этого просто не выдержит — он очень активный. Еще слышала, что после такой операции бывают серьезные осложнения, хотя доктор говорил, что операция несложная и длится около 30 минут. Жду советов от мамочек, которым пришлось столкнуться с подобной проблемой у своих сыновей.

Анна Н., Н. Новгород

МАМА ХОДИТ В ТУАЛЕТ С КРОВЬЮ

У моей мамы был геморрой. Удалили. После операции прошло уже 5 лет, а она мучается, потому что образовались трещины. Ходит в туалет с кровью. Проктолог говорит, что, наверное, операцию сделали плохо и после нее остались эти трещины. Повторную операцию делать опасно, потому что у мамы опущение кишечника и тромбофлебит. Может, кто-то из читателей «Айболита» знает, как залечить эти трещины лекарствами или народными средствами? А может, есть действенные свечи или процедуры? Или все-таки нужна операция? Кто пережил такую боль, не молчите! Помогите моей маме! В таком возрасте (ей далеко за 70 лет) — и такие страдания!

А. Ильина, Пермский край

БОЮСЬ СОВСЕМ ОСЛЕПНУТЬ

Я страдаю глаукомой и катарактой. Левый глаз уже совсем не видит. Использовала разные капли, но результата никакого. Очень боюсь совсем ослепнуть. Живу в доме престарелых в Махачкале. Помогите мне достать траву руту, чтобы совсем не ослепнуть. Узнала о ней из «Айболита». Я воспитывала всех внуков, а сейчас мне очень тяжело и некому помочь. «Айболит» случайно нашла в нашей библиотеке, вот и села писать. Люди, надеюсь на вашу помощь! Буду за вас молиться Богу, чтобы дал вам здоровья и счастья вашим семьям на всю оставшуюся жизнь.

P. S. Кто знает, как избавиться от геморроя? Купила какую-то мазь за 190 рублей, уже два тюбика использовала, а результатов нет.

Н. Гайдарова, ул. Солдатская, 1, Махачкала, Дагестан, 367014

У меня часто стала носом идти кровь — иногда утром, иногда вечером. Давление постоянно низкое. Когда кровь не идет — где-то 100/80, а когда идет — 115/80. При этом в течение дня мучают сжимающие головные боли в височной области. Когда идет кровь, головные боли проходят. В последнее время я часто нервничала, хотя головные боли меня мучают давно. Что это может быть и есть ли повод для опасений?

А. Еникеева, Орловская обл.

***

Месяц назад появилась боль под левой лопаткой, отдающая вверх спины, под грудь и в левую руку. При глубоких вдохах боль усиливается, трудно дышать и лежать в любом положении. Укол «Кеторола» немного помогает, но потом боль появляется снова. Врач ничего вразумительного не сказал, предположил невралгию. Может, у кого из читателей было такое? Помогите, пожалуйста! Подскажите, как можно избавиться от боли, чтобы ночью спать спокойно?

Полина Н., Ростовская обл.

***

После сильного испуга дочь перестала разговаривать. Прошу откликнуться тех, кто победил этот недуг.

Камиль Мусаев, пос. Манас, Дагестан

***

У меня болят и не сгибаются ноги, горят подошвы изнутри. Хожу как на ходулях, в суставах откладывается соль. В крови много холестерина. Нужен сбор трав, очищающих кровь от холестерина (без молока, кефира, меда, коньяка и водки). Прошу откликнуться читателя из Каменск-Шахтинского, рецепт которого уже был опубликован в газете.

Н. В. Пономарева, Новочеркасск, Ростовская обл.

***

Мне 89 лет, а так хочу дожить до 90! У меня слабое мочеиспускание, хотя почки работают нормально. Обращался к трем урологам, доказывал им, что болезнь моя от слабого кровообращения от почек к мочевому пузырю. Меня не слышали и выписывали лекарства для лечения почек. Потом попал к женщине-урологу, та выписала лекарства от слабого кровообращения, но уколы оказались слабыми. Мою болезнь не могут вылечить...

В. Х. Турыгин, Новодвинск, Архангельская обл.

***

Меня в течение 3-4 месяцев беспокоит сухость в носу. Постоянно лопается слизистая, и на ней насыхает кровь. Думала, что это от того, что в комнате очень сухой воздух. Пробовала каждый вечер развешивать в спальне мокрые простыни — не помогает. На ночь мажу в носу маслом «Витаон» — дышать становится легче, но к утру слизистая опять сухая и кровит. Кто от этого избавился и каким способом? Очень надеюсь на ваши письма.

Анжела, Омская обл.

Одна воспитываю дочек, родных нет, помочь некому

АЙБОЛИТ

Старшей дочери 14 лет, младшей — 8. Младшая сильно болеет. Врачи ставят диагноз атопический дерматит в стадии обострения. Нужны дорогие лекарства: мазь «Адвантан», капли «Зиртек», «Хилак-форте», «Супрастин», «Лактофильтрум», «Панкреатин», витамины. Я не могу их купить. Денег едва хватает на дешевую еду. Получаю всего 1261 руб. в месяц, едва сводим концы с концами. Ребенка направляют в Саратов на обследование, но на поездку нет денег. Может, кто-нибудь нам поможет? Хоть лекарствами, хоть советом, как вылечить ребенка.

Е. Н. Фалько, с. Галицыно, п/о Садовый, Самойловский р-н, Саратовская обл., 412376

От редакции. Медицинская справка о том, что Люба Фалько нуждается в обследовании и лечении в Саратове по поводу атопического дерматита, к письму прилагается.

ЖИВУ И МУЧАЮСЬ НА ЭТОМ СВЕТЕ

Возраст уже преклонный — 58 лет, 3 года на пенсии. Вроде всегда бегала бодрячком, пока не пришла беда, видно, посланная свыше. Все имущество сгорело, и после этого стало болеть все! Врачи говорят, что на нервной почве, сильный стресс и депрессия. И что делать с этими нервами? Как вылечиться? Врачи говорят, что надо пить антидепрессанты, но от них никакой пользы. Мне бы какие-нибудь травки, настои попить. Лечились же люди раньше без всяких лекарств, которые помогают лишь на время, а потом становится еще хуже. Состояние такое, что ничего и никто не нужен, живу как в тумане. Надоело! Сама понимаю, что надо что-то менять, но не могу. Люди, научите, как жить?

А. Г. Никифорова, Удмуртия

Говорят, что свою судьбу мы делаем сами. Это неправда. Судьба нами распоряжается...

АЙБОЛИТ

Так получилось, что мы с сыном остались без жилья. В 2011 году сына сбила машина, открытый перелом правой руки и обеих ног. Колено левой ноги собирали на металлоконструкции, правую ногу — на аппарат Илизарова, на правой руке пластина. Поражение нерва малой и большой берцовой кости правой ноги. Восемь месяцев с аппаратом результата не дали. В мае 2012 года через колено вбили штифт. Сейчас сын лежит в больнице. Почему-то в районе щиколотки вылезли шурупы крепления штифта, их удалили, кость срослась неровно. Врачи советуют ехать на консультацию в Ростов-на-Дону и, возможно, на повторную операцию. Стоим перед выбором: ехать или нет? Левая нога в колене толком не сгибается. На правую, где штифт, разрешили слегка наступать. Сын ходит при помощи костылей, имеет инвалидность II группы, получает пенсию. Водителя, который сбил сына, не нашли. Сыну 29 лет, он закончил техникум, специалист по холодильному оборудованию, отслужил в армии, в ракетных войсках, вернулся в звании сержанта здоровым, крепким, полным сил... Но мы, конечно, не теряем надежды. Снимаем квартиру. Мне 53 года, в этом возрасте трудно найти работу. Устроилась в магазин, рабочий день там с 7 до 20 часов. В день получаю 500 рублей. Может, кто-то приютит нас? Мы без вредных привычек, я хорошо готовлю, пеку. Хоть и говорят, что свою судьбу мы делаем сами, это неправда. Судьба нами распоряжается.

Наталья Ивановна Стрелкова, Новочеркасск, Ростовская обл.

Чем дольше ребёнок не будет знать правды, тем лучше?

АЙБОЛИТ

Умер мой муж. У нас осталось двое детей: старшей дочери почти пять лет, младшей нет и года. Мало того, что я сама в полной прострации (что делать, как дальше жить?), так еще и старший ребенок все время задает вопрос: «Где папа? Когда он придет? Почему не звонит?» — и тому подобное. Мы сказали дочке, что папу срочно отправили в командировку и он не успел нас предупредить, а телефон второпях оставил дома. Но девочка у нас неглупая — просит позвонить дяде, с которым работает папа. Я объяснила, что туда, где папа работает, звонить нельзя, связи нет. Но ребенок скучает.

Консультировалась с местными детскими психологами. Мне ответили, что я все сделала правильно: чем дольше ребенок не будет знать правды, тем лучше. Еще мне порекомендовали писать от имени мужа письма и открытки, присылать подарки. Но мне кажется, это неправильно. Как спустя несколько лет я скажу ребенку, что папы больше нет? Как объясню, почему врала, поймет ли меня дочка? Однажды я услышала от нее: «Бедненький папочка, он к нам больше не придет». Как ни выспрашивала, почему она так решила, четкого ответа не получила. Может быть, ребенок что-то уловил в нашем разговоре со свекровью. Очень часто после вопросов дочери появляется желание все рассказать. Но я не знаю, как правильно преподнести ребенку такую новость и стоит ли это делать? Как ее подготовить?

Ирина, Новгородская обл.

Бабушке 65 лет. Она в последнее время жалуется, что утром у нее кружится голова и подкашиваются ноги. При этом ничего не болит. Давление у бабушки как у молодой — 125/90. После легкой зарядки с массажем все постепенно проходит. Потом целый день бабушка бегает без проблем. Врачи говорят, мол, возраст. Что же это может быть?

И. Воронкова, Пермский край

***

Дочке 3 месяца, полностью на грудном вскармливании. Я заметила, что у нее на ручках, ножках, даже над верхней губой стали расти волосики. Я сама страдаю от избыточного роста волос, правда, каких-то отклонений в гормональном фоне так и не обнаружили. Терзаюсь сомнениями, не вредно ли малышке мое молоко?

Людмила О., Липецк

***

Сыну скоро исполнится 6 лет. В течение нескольких лет у него постоянно подтекает моча (трусики всегда мокрые). Сделали УЗИ мочевого пузыря, врач сказал, что он растянут, потому что мальчик терпит и не идет в туалет. Я периодически спрашиваю, хочет ли он писать, но сын отвечает, что нет. Но в то же время трусики уже мокрые. Ребенок говорит, что не чувствует, когда моча подтекает. Подскажите, пожалуйста, как помочь ребенку? Ведь ему скоро в школу...

Патимат Н., Дагестан

***

Мне 20 лет. Периодически возникают проблемы с речью — она становится вялой, язык заплетается, как будто каша во рту. Такое длится уже около года. Два года назад был сильный нервный срыв, долго восстанавливался. Кто подскажет, что со мной?

Олег, Н. Новгород

***

В последнее время кожа спины стала очень чувствительной. Никаких повреждений, ожогов не было. Тем не менее на спину невозможно опираться, даже прикосновение вызывает боль. С чем это может быть связано и что делать?

Павел Васильевич, Чувашия

РАЗНОЕ

Кто может выслать наложенным платежом метелку с семенами амаранта? Все расходы оплачу.

Х. Муртазов, с. Ахкинчу-Барзой, Курчалоевский р-н, Чеченская Республика, 366319

***

Очень нужна настойка володушки золотистой. Если кто-то может прислать мне, все расходы оплачу. У нас в Волгоградской области такой настойки нет. У меня высокий билирубин. Может, мне это лекарство поможет его снизить?

Л. П. Семененко, ул. Вокзальная, 8, кв. 10, пос. Елань, Еланский р-н, Волгоградская обл., 403732

***

Приглашаю к переписке родителей, чьи дети страдают ДЦП. Давайте делиться успехами, советами. Пусть у наших детей появятся друзья.

Л. А. Сартыкова, ул. Полбина, 63, кв. 65, Ульяновск, 432032

Кто приютит?

Я мать-одиночка, живем вдвоем с 6-летним сыном. Нам очень нужна добрая, любящая детей бабушка, у которой проблемы с жильем и маленькая пенсия. Хотим, чтобы она переехала к нам жить и стала для нас близким и родным человеком. Мы скромные, дружные, без вредных привычек.

Елена, пр-д Красносудненский, 13, кв. 93, Москва

***

Мне 60 лет, еще полна сил. Хочу переехать жить в деревню, но на пенсию дом не купить. Ищу старушку, которой нужны забота и уход, или одинокую женщину, которой тяжело. Мужчин просьба не беспокоить.

Людмила Ивановна Митяева, д/в, Волгоград, 400067

***

Мне 42 года. Я не ищу себе вторую половинку, хватит, уже нажилась. Мне хотелось бы найти людей, которые нуждаются в помощи или уходе, у которых никого нет на белом свете, как у меня. Ухаживать буду на совесть. Адрес оставляю в редакции.

Татьяна, Россошь, Воронежская обл.

***

Мне 63 года, у меня гемангиома печени. Состою на учете в диагностическом центре в Барнауле. Периодически нужно проходить обследование, но одного дня не хватает, поэтому приходится ездить туда-сюда. Может, есть люди, которые разрешат проживать у них, пока буду проходить обследование (на 2-3 дня)? Также надеюсь по переписке найти друга для общения.

Татьяна, д/в, п/уд. №659461, р. п. Тальменка, Алтайский край, 658030

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ОКОЛО МЕСЯЦА ПРОЛЕЖАЛ В БОЛЬНИЦЕ, НО НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЛО

Для Ибрагима Пашаева из с. Карабудахкент, Дагестан, у него воспаление седалищного нерва («Айболит» №4 за 2013 г.).

Удалите волосы на ноге вдоль седалищного нерва, сделайте легкий массаж и намажьте «звездочкой». Затем возьмите 8-10 медицинских банок, лягте на живот и поставьте банки вдоль нерва, начиная от бедра и до пятки. Полежите, пока банки сами не отпадут. Затем опять сделайте легкий массаж и натрите «звездочкой». Через день повторите процедуру. Мне хватило двух сеансов. До этого около месяца пролежал в больнице. Чем только не лечился, но ничего не помогало. Спасибо соседу, который отвез меня к народному лекарю, и тот поставил меня на ноги.

Р. Х. Балгазин, Ульяновск

От туберкулеза 1/2 стакана измельченных листьев камыша залейте 1/2 стакана крутого кипятка, доведите до кипения, настаивайте до остывания и пейте натощак 3 раза в день.

ДЕЛАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, НАТИРАЙТЕ НОГИ СПЕЦИАЛЬНЫМ КРЕМОМ

Для Ангелины из Красноярского края, у которой проблемы с венами, болят икры («Айболит» №5 за 2013 г.).

На кровеносные сосуды хорошо действует контрастный душ. Медленно поливайте струей воды, чередуя холодную с горячей, правую ногу по внешней стороне от ступни до бедер, затем по внутренней стороне — вниз до ступни. Повторите то же самое с левой ногой. Если нет возможности проводить такую процедуру, натирайте ноги венотонизирующим кремом для ног «Софья» с экстрактом пиявки или мазью «Троксевазин». Чаще в пищу добавляйте имбирь — эта пряность улучшает текучесть крови и является прекрасной профилактикой тромбозов.

С. Г. Молчанова, Волгоградская обл.

У МЕНЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ ТОЖЕ БЫВАЮТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Для Людмилы Васильевны Фишер из с. Логовского, Первомайского р-на, Алтайского края, автора письма «Меня поймет только тот, кого мучают головокружения» («Айболит» №5 за 2013 г.).

Я вас прекрасно понимаю, так как у меня после перенесенных инсультов тоже часто бывают головокружения. Курсами принимаю таблетки «Бетасерк» и ежедневно по утрам делаю гимнастику для шеи и головы по рекомендации невролога.

Вы просили откликнуться тех, кто пользуется тренажером «Самоздрав». Несколько лет назад я купила этот тренажер. Мне еще бесплатно дали книжку «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология». Я добросовестно, согласно инструкции, дышала по 20 минут 2 раза в день — утром и вечером. Через несколько дней давление поднялось до 220/110. Врачи скорой помощи долго приводили меня в нормальное состояние. А когда домочадцы показали врачу этот тренажер, он был шокирован. Оказывается, в реанимации больные всего 3 минуты дышат углекислым газом, а я дышала дважды в день по 20 минут. Больше не пользуюсь этим тренажером. Аппарат до сих пор стоит у меня. Если его рекомендовали вам, могу подарить. Напишите свой адрес, я вышлю. Да, еще через 2 года перенесла инсульт. Не думаю, что это связано с «Самоздравом», но и не исключаю такой связи.

Л. Т. Морозова, Ставрополь

Я ТОЖЕ ДУМАЛА, ЧТО У МЕНЯ БРОНХИТ...

Для Валентины Семеновны Каликаевой из Абинского р-на, Краснодарского края, автора письма «Кто смог избавиться от бронхита?» («Айболит» №3 за 2013 г.).

Вы пишете, что пьете таблетки от давления «Энап Н». Откажитесь от них, подберите с врачом себе другое лекарство. Когда я пила «Энап Н», то долго кашляла, даже задыхалась. Тоже думала, что у меня бронхит. Иногда доходило до того, что даже просила высадить меня из автобуса на середине маршрута. Стыдно было ехать рядом с людьми. Поэтому «Энап Н» заменила на «Амлодипин», «Вероамлодипин». Попробуйте, а вдруг поможет.

Е. Коваль, Валуйки, Белгородская обл.

При бронхите тщательно смешайте кашицу из 3 лимонов (с кожурой), измельченные ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г меда, 200 г кагора. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

НЕТ ЛУЧШЕ ПОМОЩНИКА, ЧЕМ ШАЛФЕЙ

Для Елены Ивановой из Ростова-на-Дону, у которой родители перенесли инсульт («Айболит» №5 за 2013 г.).

* Для больных, перенесших инсульт, нет лучше помощника, чем шалфей. Приготовьте настой: 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пить надо по 1-2 ст. ложки через каждые 2 часа. Также надо принимать ванны с шалфеем (300 г травы на 10 л кипятка). Сначала в ванну надо налить холодную воду, потом горячую, а затем добавить настой шалфея.

* От запора надо есть сырую, натертую на мелкой терке морковь, заправленную растительным маслом, сливками или измельченными грецкими орехами. Рецепт такой: на 100 г тертой моркови — 1 ст. ложка масла, сливок или 1 чайн. ложка орехов. Такой салат лучше есть натощак.

С. Г. Молчанова, Волгоградская обл.

***

Для Бориса П. из Волгограда, автора письма «Как избавиться от камней без операции?» («Айболит» №4 за 2013 г.).

Есть такая трава частуха подорожниковая. Растет она на озерах, в стоячей воде. Собирать ее надо во время цветения. Эта трава обладает свойством дробить камни в почках, превращая их в мелкий песок. Свяжитесь со мной, адрес оставляю в редакции. В письмо вложите чистый конверт для ответа.

М. Т. Газеев, Татарстан

***

Для Н. Г. Гераськиной из Костромы, у нее катаракта («Айболит» №4 за 2013 г.).

Катаракта не лечится, нужна операция. Я левым глазом почти не видел. Сделали операцию, на пятый день выписали. Сейчас читаю любимый «Айболит» без очков. Операция абсолютно безболезненна и длилась около 15 минут. Врач сказал, что нового хрусталика мне хватит на всю оставшуюся жизнь.

П. И. Вальваков, Заринский р-н, Алтайский край

***

Для Романа из Омска, просит помочь набрать вес («Айболит» №5 за 2013 г.).

Хочу рассказать, как моему сыну удалось набрать вес.

* Бросьте курить, если курите.

* Пропустите через мясорубку по 1 стакану грецких орехов, кураги, изюма без косточек и 1 лимон с кожурой. Добавьте 1 стакан меда, все смешайте и ешьте по 1-2 ст. ложки в день.

* Включите в рацион овсяную кашу, плоды и отвар фиников с рисом, 2-3 банана в день.

* Больше ешьте мучного, сладкого. Моему сыну такая диета помогла.

Х. Аюбова, Дагестан

***

Для Г. М. Поздняковой из Сатпаева, Казахстан, у которой воспаление седалищного нерва («Айболит» №3 за 2013 г.).

От этой болезни я лечилась так: купила в аптеке 1 пузырек йода, 10 таблеток анальгина, 1 пузырек муравьиного спирта, 1 флакон тройного одеколона, 10 таблеток парацетамола, 1 пузырек валерьянки. Таблетки растолкла, смешала с ними все жидкости, смесь слила в пол-литровую банку и оставила на ночь. Утром смазывала настойкой больное место, а также колени, локти, спину, шею, суставы.

Раиса Ивановна, Белгородская обл.

Я всю душу вкладываю в детей и внуков. А что мне ещё делать: лежать на диване целыми днями?

Для Натальи из Саратовской обл., автора письма «Нет в жизни былой радости, как прежде» («Айболит» №2 за 2013 г.).

Меня тоже зовут Наталья, мне 55 лет, и я почти 4 года сижу со своими внуками-двойняшками. Дочь вышла на работу из-за нехватки денег, когда детям было всего по 7 месяцев. Мальчишки очень активные, подвижные, непослушные, дерутся между собой, плохо едят. Да и просто с двумя тяжело: одеть, обуть, вывести гулять. Они разбегаются в разные стороны, везде лезут. Но приходится гулять с ними два раза в день, чтобы они лучше ели. С дочкой живем в одном дворе, готовлю на всех, стираю, глажу и дочкино белье, и свое. Вместе с детьми нас 7 человек: я, дочь, внуки и трое взрослых мужчин — муж, сын и зять. Мужики у нас хорошие, все с высшим образованием, трудолюбивые — работают по 10-12 часов в день, не пьют, не курят, не транжиры. Да, мне нелегко, но и им не сладко. В 2,5 года решили отдать малышей в детский сад, но они начали часто болеть. Сейчас им уже по 4 года, но болеть меньше не стали: 3-4 дня в садике, 2-3 месяца — дома. Дочка больничные не берет, невыгодно, поэтому все процедуры на мне. Внуков своих люблю больше жизни. Дети меня уважают и любят, заботятся обо мне, всегда к праздникам дарят подарки.

Да, дети живут по-своему, не так, как нам бы хотелось. Мы растили их в советское время, а тогда была стабильность, уверенность в завтрашнем дне. Слава Богу, я дожила до пенсии.

Если вам, Наталья, так немного-ту, выходите на работу, а ребенка отдайте в детсад. А на больничном пусть сидят родители. Не изводите себя тем, что они с вами не соглашаются, не советуются. Ничего тут не поделаешь. Я всю душу вкладываю в детей и внуков. Женится сын — и ему буду помогать, пока есть силы. А что мне еще делать: лежать на диване целыми днями? А уж наслаждаться природой, думаю, вам никто не помешает. Долой уныние! Вы взрослая женщина, а значит, житейской мудрости у вас больше. Вспомните себя молодой: много ли вы соглашались с родителями? Всегда ли между вами было взаимопонимание? А то, что дочь в вашем доме поселилась, так разве это и не ее дом тоже? Вы же мать! Это же ваша дочь! Кому она еще нужна в этой жизни? Желаю, чтобы в вашем доме были мир и спокойствие, а главное, чтобы все были здоровы!

Наталья, Ростов-на-Дону

Для Г. М. Поздняковой из Сатпаева, Казахстан, у которой воспаление седалищного нерва («Айболит» №3 за 2013 г.).

От этого недуга хорошо помогает мазь «Биопин» 20%, которая приготовлена на основе живицы сосны. Втирайте мазь в поясницу по ходу седалищного нерва, в ногу, в спину, в ягодицу. Делайте это массируя, чтобы под руками появилось тепло и мазь впиталась. Процедуру проводите 2 раза в день и на ночь.

***

Для Ольги Ивановой из Ростовской обл., у невестки кистозно-фиброзная мастопатия, грудь в шишках («Айболит» №5 за 2013 г.).

1 стакан сухой травы донника лекарственного с цветками и листьями залейте 1 л горячей воды, настаивайте в теплом месте 25-30 минут, процедите. Смочите в теплом настое полотенце, приложите к груди, накройте пищевой пленкой, а сверху обмотайте шерстяным платком. Через 2 часа компресс обновите. Лечиться так надо 2-3 дня, меняя компресс через каждые 2 часа. И обязательно надо смазывать затвердения на груди прополисной мазью и не выходить на улицу во время лечения.

С. Г. Молчанова, Волгоградская обл.

***

Для Людмилы Васильевны Пашковой из Курчатова, Курской обл., у которой косточки возле больших пальцев ног («Айболит» №2 за 2013 г.).

Я тоже мучилась с такой косточкой. Как-то в раздевалке (работала в литейном цеху) пожаловалась на боль подруге. Она показала на замок моего шкафчика и сказала: «Вот твой доктор. Открываешь замок и стучишь им по шишке. А в конце смены, когда закрываешь шкаф, перед тем как повесить замок, опять постучи». Я сначала посмеялась над таким советом, но потом решила попробовать. Вскоре косточки не стало.

Р. Г. Шертнева, Орловская обл.

***

Для Зои Васильевны Козбановой из Воронежской обл., автора письма «Миша жил на одной воде, отказался выходить из дома», у ребенка аутизм, умственная отсталость («Айболит» №25 за 2012 г.).

Проверьте вашего внука на приборе «Вега-тест». Процедура дешевая.

Без подписи, Воронеж

Мама держала гусей, от пера я и заразилась демодекозом

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!» («Айболит» №15 за 2012 г.).

Демодекозом страдала лет двадцать. Пока не получили квартиру, жили в деревне. Мама держала гусей, поэтому перины и подушки были перьевые — от пера и заразилась. Все тело было поражено, я постоянно чесалась. А потом у меня обнаружили клещей на ресницах. Посоветовали мазать кожу настойкой махорки. Купила 6 пачек сигарет «Прима» без фильтра. Насыпала махорку в банку, залила 0,5 л водки и поставила в холодильник. Через 10 дней начала лечение: лицо и голову мазала 3 раза в день в течение трех дней, а тело — 2 раза в течение 5 дней. Через месяц для профилактики в течение двух дней провела повторное лечение и забыла о своей болячке.

В. Е. Шахлова, Новочебоксарск, Чувашия

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Приютим

Может, кому-то надо поправить здоровье? Приглашаю в пустой домик, рядом речка, лес, есть магазины, медпункт, в двух часах езды от Саратова.

И. Г. Кравченко, мкрн Нефтяников, д. 17а, кв. 1, Красный Кут, Саратовская обл.

***

Мне 63 года. Осталась одна в пустом доме. Как дальше жить — не знаю. Я скромная, чистоплотная, непьющая, на пенсии. Дети взрослые, давно уехали от меня, даже писем не пишут, видимо, ждут, когда умру. Живу в постоянном страхе. Мне нужна добропорядочная семья из двух человек или одинокий человек, нуждающиеся в жилье. Свой адрес оставляю в редакции.

И. В. Лемясева, Темников, Республика Мордовия

***

80 лет. Живу в селе одна, дети разъехались. Есть дом, хозяйство. Зимой ночи длинные, скучно, да и с телевизором чай не попьешь. Может, есть где старушка, христианка, без претензий, физически и психически здоровая, которой негде жить или мешает родным? Я бы приняла вас, поживите, осмотритесь. Если уживемся, можете остаться, а нет — уедете обратно или тут пристроим.

Е. Н. Степаненко, д/в, Барнаул-34, Алтайский край, 656609

***

Приглашаю для совместного проживания порядочную, одинокую женщину от 70 лет, которой негде жить.

Александра, Ставропольский край, тел. 8-961-493-70-57

Лечебное меню

При рефлюкс-гастрите

Это одна из форм хронического гастрита, возникающая в результате выброса содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок.

Рефлюкс-гастрит обычно протекает бессимптомно, но иногда могут возникать следующие симптомы: жгучая боль в области желудка, тошнота, рвота с желчью, головокружение, слабость, вздутие живота, сухость во рту. Чаще всего такой тип гастрита возникает после операций, проведенных на желудке, на фоне приема противовоспалительных препаратов, у больных, страдающих дуоденогастральным рефлюксом.

Откажитесь от мясных, рыбных и овощных крепких бульонов, солений, копченостей и маринадов, колбас, консервов, сдобного теста, черного хлеба, непротертых овощей и фруктов, шоколада и алкоголя.

При рефлюкс-гастрите необходимо частое и дробное питание небольшими порциями. Необходимо исключить продукты, травмирующие слизистую оболочку желудка, а также сахар, мед, жидкие сладкие молочные каши, очень холодные или горячие блюда. Пить надо через 15-20 минут после приема пищи. Можно есть нежирные мясные и рыбные блюда, желательно отварные или приготовленные на пару, протертые супы из круп или овощные супы-пюре, яйца всмятку и паровые омлеты, молоко и некислые молочные продукты, фрукты и ягоды в виде киселей и компотов, некислые и несладкие фруктовые, овощные и ягодные соки, белый пшеничный хлеб в подсушенном виде или в виде сухарей.

ЧТО БЫ СЪЕСТЬ?

Печеное яблоко. Вырежьте сердцевинку некислого яблока так, чтобы образовалось конусообразное несквозное отверстие, и засыпьте туда сахар. Затем поместите его на сковороду, налейте в нее немного воды, чтобы яблоки не подгорели, и поставьте запекаться при температуре 180-200°С в духовку. Время запекания зависит от размера яблока, но в среднем 15-25 минут.

Овсяная каша на воде. Залейте овсянку водой в пропорции 1 стакан на 1,5 стакана воды. Посолите и поставьте вариться на среднем огне. Как закипит, варите еще в течение 5-7 минут. В кашу можно добавить банан, яблоко или грушу.

Пшенная каша на воде. Хорошо промойте пшенную крупу и залейте водой в соотношении 2 стакана воды на 1 стакан крупы. Посолите по вкусу и поставьте вариться под крышкой, периодически помешивая. Когда воды станет мало, но каша еще не готова, оставьте ее до полной готовности на минимальном огне, пока каша полностью не впитает воду.

Салат из вареных овощей. 0,5 кг картофеля, 0,5 кг свеклы, 3 редиса, 2 яйца, 2 морковки, 1 корень сельдерея, 3-4 ст. ложки нежирной сметаны, соль по вкусу.

Овощи промойте, отварите в кипящей подсоленной воде, затем охладите, почистите и нарежьте. Добавьте сметану, все перемешайте и положите сверху нарезанный пластинами редис.

Рыбное суфле. 800 г нежирного рыбного фарша, 1 стакан молока, 3 куриных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Из молока и муки сварите белый соус, добавьте масло. Разомните рыбный фарш, смешайте с куриными желтками, добавьте соус, посолите и перемешайте. Оставшиеся белки взбейте в пену и осторожно влейте в фарш. Форму для запекания смажьте маслом, выложите фарш и поставьте в разогретую духовку примерно на 40 минут.

Ю. В. Левин, гастроэнтеролог, врач высшей категории

От варикоза

● Смешайте 1 желток куриного яйца с таким же количеством меда и водки. Нанесите смесь на расширенные вены, сверху накройте полиэтиленом и укутайте платком или шарфом. Процедуры делайте на ночь и днем. Через некоторое время вены должны спрятаться.

● Кусок белого хлеба намочите в яблочном уксусе, посыпьте питьевой содой и приложите к расширенным венам. Держите такой компресс до появления жжения, после чего снимите. Процедуру лучше делать перед сном.

● Пол-литровую банку наполните измельченными листьями каланхоэ и доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 7 дней, периодически встряхивая. Затем настойку легкими движениями втирайте в больные места, начиная от стопы и двигаясь к коленному суставу. Процедуры делайте утром и вечером в течение 3-4 месяцев.

Рецепты народной медицины

САЛАТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Смешайте по 300 г моркови, свеклы, брокколи и топинамбура, по 200 г сельдерея и пастернака, по 50 г хрена, петрушки и травы валерианы. Сырые овощи перекрутите на мясорубке, полейте 2 ст. ложками яблочного уксуса, добавьте соль по вкусу. Храните в холодильнике. Перед употреблением на 3-4 ст. ложки салата добавьте 2 десертные ложки облепихового масла.

ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ ПРИ АНЕМИИ

Кипятите под крышкой на слабом огне измельченные корни одуванчиков в небольшом количестве минеральной воды (чтобы вода только покрывала сырье) в течение 10 минут, затем процедите. Слегка подогрейте 1/3 л сухого красного вина, добавьте к вину, не остужая, отвар корней и 2 чайн. ложки натурального фруктового сиропа, лучше всего смородинового или вишневого.

Перелейте в бутылку и плотно закупорьте. Поставьте в темное место на сутки. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день, не имеет значения, до или после еды, но только не на ночь. Курс лечения 10-14 дней. Вино храните в темном прохладном месте.

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Тархун: совсем не горько!

ЗЕЛЕНЬ ТАРХУНА (ЭСТРАГОН) ПОЯВЛЯЕТСЯ ВЕСНОЙ, ЕЕ СРАЗУ СРЕЗАЮТ И ДОБАВЛЯЮТ В ЗАКУСКИ, ГАРНИРЫ И САЛАТЫ В КАЧЕСТВЕ СВЕЖЕЙ ПРЯНО-ДУШИСТОЙ ПРИПРАВЫ.

В этом душистом растении огромное количество эфирного масла, содержащегося в листьях, а также аскорбиновой кислоты, каротина. В народной медицине эту траву применяют в качестве мочегонного и общеукрепляющего средства, а также при авитаминозах, для улучшения аппетита и пищеварения.

*** При дерматитах и экземе** 1 часть порошка травы эстрагона смешивают с 3 частями меда и полученной мазью смазывают больные места.

*** При повышенной утомляемости** 1 ст. ложку сухой измельченной травы эстрагона заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

*** Для повышения аппетита** обдают кипятком заварочный чайник, кладут в него 3 чайн. ложки чая, 1 чайн. ложку высушенного эстрагона и сушеную корку половины граната. Заливают на треть объема кипяченой водой и настаивают 10 минут. Затем доливают в чайник кипятка и оставляют еще на четверть часа. Полученную заварку процеживают и разливают по чашкам. Доливают кипяток и пьют как чай с сахаром и медом.

*** При радикулите** смешивают 20 г эстрагона и 100 г сливочного масла, проваривают на медленном огне несколько минут, тщательно помешивая. Полученную мазь остужают и хранят в холодильнике. Используют для растираний.

*** При варикозном расширении вен** горсть сушеной травы эстрагона смешивают с 500 мл простокваши. Наносят смесь на марлю и накладывают на пораженные участки. Сверху прикрывают целлофаном и ложатся, слегка приподняв ноги. Через 30 минут компресс снимают.

*** При бессоннице** 1 ст. ложку травы эстрагона заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают час, процеживают. Смачивают в настое полотенце, слегка отжимают и оборачивают им голову перед сном.

Пригодится

*** Свежая клубника** — хорошее средство от головной боли. Как только почувствуете первые признаки недомогания, просто съешьте несколько ягод.

*** При радикулите и невралгии** приложите к больному месту натертую вместе с кожурой сырую редиску — она снимет воспаление, улучшит кровообращение и уменьшит боль.

*** При пигментных пятнах и веснушках** салфетку пропитайте соком баклажана и приложите к проблемным местам на 20 минут, затем смойте теплой водой. Процедуру делайте ежедневно до очищения кожи.

На приёме у дистолога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

СТАРАЮСЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Иногда устраиваю разгрузочные дни и сладаю, стараюсь держать пост. Не отразится ли это в дальнейшем на моем здоровье?

И. Н. Шапошникова, Орловская обл.

Разгрузочные дни могут быть полезны людям с небольшим лишним весом. Однако не стоит устраивать разгрузки в дни высокой физической активности и чаще 3 раз в неделю. Системы голодания должны быть четко расписаны, надо грамотно входить и выходить из голодания, иначе после возвращения к нормальному питанию можно быстро набрать вес. Соблюдение поста тоже не всегда полезно для здоровья, может спровоцировать появление подагры и сахарного диабета. Если вы поститесь, старайтесь включать в рацион как можно больше продуктов, содержащих белок, в первую очередь бобовые.

МНЕ 45 ЛЕТ, И Я ХУДАЯ...

Какие продукты обязательно должны присутствовать в рационе женщины после 45 лет? И правда ли, что, если женщина после 45 лет худая, значит, она больна?

О. Н. Емельянова, Екатеринбург

В рационе обязательно должны присутствовать творог и рыба, не менее 400 г овощей ежедневно (кроме картофеля). Необходимо ограничить потребление продуктов из муки высшего сорта, содержащих сахар и большое количество жиров. Молочные продукты употреблять в пищу каждый день необязательно, к тому же с возрастом молоко хуже усваивается, но творог хотя бы трижды в неделю в рационе должен присутствовать. А что касается худобы... Худая женщина после 45 лет может просто правильно питаться, вести активный образ жизни, что исключает проблемы со здоровьем.

ПРОБЛЕМА — ЗАПОР...

В последнее время страдаю запорами. Какие продукты следует исключить из рациона, а какие, наоборот, включить?

Мария, Саратовская обл.

До завтрака съешьте любой сырой фрукт или смесь из чернослива, кураги, инжира. В течение дня также ешьте достаточное количество овощей и фруктов в сыром виде. Полезны капуста, морковь, свекла, арбузы. Желательно употреблять хлеб с отрубями, обезжиренные кисломолочные продукты.

КАК ПРАВИЛЬНО УЖИНАТЬ?

Только к семи вечера добираюсь домой после работы и начинаю готовить ужин мужу и детям. Как тут не поесть самой! Можно ли все-таки есть вечером (после 18 часов) и что именно?

Оксана, Воронежская обл.

Есть вечером можно и нужно. Правильный ужин должен быть необильным, по питательным: птица без кожи на гриле или отварная с овощами, рыба на пару с овощами и зеленью, омлет с овощами, нежирные молочные продукты. Ни в коем случае не ешьте торты, жареную картошку с мясом, пельмени, колбасу, пиццу, макароны с мясом, блины, сдобу, соленья.

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ ГРИБЫ?

Очень люблю грибы. Хотелось бы знать, как их лучше всего готовить — жарить, варить или мариновать?

Ирина Васильевна, Тверская обл.

Прогревание грибов до 100°С (жарка, варка, маринование) разрушает большую часть полезных веществ, содержащихся в грибах. То же самое происходит и с замороженными грибами. Поэтому лучший способ сохранить витамины — засушить или засолить грибы не отваривая. Например, белые грибы лучше всего сохраняют вкусовые и питательные свойства при засушивании, их даже можно есть как сухарики без дополнительной обработки.

С. Сметанина, врач-диетолог

При ревматоидном артрите

ПРОПУСТИТЕ через мясорубку 2 кг очищенных корней сельдерея, смешайте с 1 кг меда, выложите в 3-литровую банку и поставьте на 2 недели в темное место. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Лечение проводите каждый год.

ИЗМЕЛЬЧИТЕ 0,5 кг клюквы и 200 г чеснока. Смесь переложите в 2-литровую банку и оставьте на сутки. Затем добавьте 1 кг меда, перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

ПРОПУСТИТЕ через мясорубку 250 г корневой и 150 г листовой петрушки, 250 г лимонов с кожурой. Добавьте 250 г меда и принимайте по 1/2 чайн. ложки утром за час до еды, а вечером — спустя час после еды.

ВАРИТЕ 500 г петрушки с корнями и листьями на маленьком огне в 4 л воды 2 часа. Процедите, добавьте 1/4 стакана сахара и пейте по 1/4 стакана 2 раза в день до еды.

Лекарство с грядки

Вся польза кабачков

Для пожилых людей и страдающих запорами это прекрасный продукт питания. Они улучшают работу кишечника, освобождают организм от токсинов, благотворно влияют на кроветворение.

*** При сахарном диабете** употребляйте кашицу из мякоти кабачков в свежем виде. Начните с 1 ст. ложки в день, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Полный курс лечения 1,5-2 месяца, после чего сделайте перерыв на 10 дней. В случае необходимости лечебный курс можно повторить.

*** Для восстановления функций почек и печени при сахарном диабете** 2 ст. ложки очищенных сушеных семечек кабачка измельчите в порошок, добавьте 1/2 чайн. ложки меда и 1/2 стакана воды. Все хорошенько перемешайте — получится зеленоватая смесь — кабачковое «молочко». Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день. Каждый день готовьте новую порцию.

Тем, кто страдает сахарным диабетом, просто необходимо употреблять кабачки, так как они нормализуют уровень сахара в крови.

*** При рвоте и тошноте, вызванных сахарным диабетом**, принимайте по 1/2 стакана сока кабачка 2 раза в день. Приготовить его можно так: натрите мякоть кабачка и отожмите сок.

*** При глистах** 50 г очищенных кабачковых семян залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 15 минут, настаивайте 2 часа на водяной бане, процедите. Принимайте натощак и в перерывах между приемами пищи по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

*** При угрях** смешайте 1 ст. ложку натертой мякоти кабачка, несколько капель масла березовых почек (продается в аптеке), 1 чайн. ложку натертой моркови. Полученную смесь нанесите на лицо на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

*** При раздражительности** мелко нарежьте 150 г семян сырого кабачка и залейте в темной бутылке 0,5 л водки, добавьте 10-15 листочков мяты и настаивайте 21 день, каждый день встряхивая. Затем добавьте 3-4 ст. ложки меда и дайте постоять еще неделю, регулярно встряхивая. Процедите и принимайте 2 раза в день: вечером перед ужином и на ночь по 1 ст. ложке. Курс лечения 2-3 месяца, всего надо провести 2 курса в год. И спокойствие вернется, и сон нормализуется.

*** При постоянном напряжении** 1/2 стакана высушенных на солнце и очищенных семян кабачка измельчите (лучше ножом) и смешайте с 1 стаканом меда. Добавьте 1 чайн. ложку только что смолотой корицы. Смесь храните в темной и укупоренной стеклянной посуде. Принимайте по 1 ст. ложке утром с чаем. Или же приготовьте себе полезные конфетки. На сковороду насыпьте 1 ст. ложку сахара, добавьте 1/2 стакана молока, 1 ст. ложку сливочного масла и готовьте до загустения, часто помешивая. Потом насыпьте кабачковые семечки (примерно 1 стакан) и все хорошо перемешайте. Из теплой смеси слепите конфетки: выбегите по 1 ст. ложке смеси и выкладывайте на фольгу. Ешьте с чаем утром и вечером.

*** При аллергии, диатезе, экземе** 10-12 цветков кабачка залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа, выпейте за день как чай. Курс — 10-12 дней. Можно применять настой наружно для обтираний кожи — улучшается ее состояние, выводятся аллергены.

Кабачки не рекомендуются при обострении желудочно-кишечных заболеваний и при индивидуальной непереносимости продуктов из кабачков.

Проверено на себе

Врачи не были уверены, что когда-нибудь снова смогу нормально ходить и говорить

Когда два года назад я перенес инсульт, врачи не были уверены, что когда-нибудь снова смогу нормально ходить и говорить. Однако уже через год ко мне вернулась речь и подвижность в правой половине тела. И все благодаря моему упорству и обыкновенному одуванчику. Это растение незаменимо при лечении и восстановлении после инсультов, так как снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ, тонизирует работу нервной и сердечно-сосудистой системы. Я принимал настой сушеных листьев одуванчика: 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Пил по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Еще жена делала лечебные шарики из одуванчика: 50 г сушеных корней измельчала в кофемолке до состояния порошка и смешивала с цветочным медом в пропорции 1:1. Затем делала из этой смеси шарики, которые потом хранила в холодильнике. Принимал я эти шарики 3 раза в день до еды, медленно рассасывая их после приема одуванчикового настоя. Конечно, кроме этого я делал специальные упражнения для ног и занимался с логопедом. Первые результаты лечения заметил уже через месяц, а после 3-месячного курса лечения постепенно вернулся к своему нормальному самочувствию.

И. Н. Прошкин, Саратовская обл.

Меню для диабетиков

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Смешайте 400 г нашинкованной капусты и 200 г моркови, натертой на крупной терке. Заправьте 2 ст. ложками лимонного сока (можно уксуса) и 2 ст. ложками растительного масла. Посолите, поперчите, добавьте молотый кориандр.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Смешайте 10 ст. ложек муки, 2 яйца, 8 ст. ложек растительного масла, 1/2 чайн. ложки соды, погашенной в 1 ст. ложке уксуса. Замесите тесто, раскатайте корж и выложите его на противень, смазанный сливочным маслом. Сверху положите 8-10 яблок, очищенных от кожуры и нарезанных. Разотрите 200 г сливочного масла, 6 ст. ложек ксилита и 2 сырых яйца. Полученную смесь выложите на яблоки. Выпекайте в духовке при умеренной температуре. Готовый пирог можно слегка посыпать ксилитом, смешанным с ванилином.

ГРЕЧКА С СОУСОМ ИЗ КАБАЧКОВ

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 2 луковицы, 2 средних кабачка, 2 помидора, 1 ст. ложка томатной пасты, сыр, зелень.

Гречку промойте, залейте водой и варите 3 минуты на большом огне, 5-7 минут на среднем и 5-7 минут на маленьком. А если хотите более разваристую кашу, варите на небольшом огне в 3 стаканах воды до испарения жидкости и посолите в конце. Кабачки нарежьте кубиками и отварите в небольшом количестве воды или мясного бульона до мягкости. Отдельно спассеруйте лук. Затем соедините кабачки с луком, добавьте нарезанные помидоры и тушите 5-10 минут (для кислоты можно добавить томатную пасту). Отварную гречку соедините с овощами. При подаче посыпьте сыром и зеленью.

Пригодится

■ **ОТ ЗАСТАРЕЛЫХ МОЗОЛЕЙ** КАПУСТНЫЙ ЛИСТ ВЫМОЧИТЕ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК В УКСУСЕ, НАЛОЖИТЕ НА МОЗОЛЬ И ПРИВЯЖИТЕ НА ВСЮ НОЧЬ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ДНЕЙ.

■ **ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА** ПЕЙТЕ СОК БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ В ТЕПЛОМ ВИДЕ.

Полезно знать

● Регулярное употребление кабачков уменьшает пигментацию и замедляет старение кожи, улучшает микроциркуляцию кровеносных сосудов, создает защиту от ультрафиолетовых лучей, а также препятствует ожирению и появлению седины.

● Из-за низкого содержания клетчатки кабачки полезны людям, перенесшим операцию желудочно-кишечного тракта. Кабачки препятствуют накоплению холестерина и улучшают обмен веществ. Чтобы избавить организм от шлаков, съедайте в день 200 г кабачков.

● Благодаря повышенному содержанию калия и магния кабачки питают сердечную мышцу, а содержание в них железа способствует обогащению крови кислородом. Кабачки повышают тонус и стрессоустойчивость, а семена обладают глистогонным действием.

Доктор спаржа

*** При гипертонии, болезнях сердца, ревматизме, а также при заболеваниях мочевыводящего тракта** 20 г измельченного корневища спаржи залейте 1 стаканом воды и кипятите под крышкой (свежие корни — 3-6 минут, сухие — 7-10). Процедите, добавьте кипяченой воды до прежнего объема и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

*** Для лечения эпилепсии** 100 г молодых побегов спаржи залейте 1 л крутого кипятка, настаивайте 8 часов. Затем отожмите и профильтруйте. Выпейте все за два дня. Принимайте до полного излечения.

*** При простатите** смешайте 1 часть крапивы (листья), по 2 части плодов шиповника и листьев подорожника, по 3 части корня спаржи и листьев земляники, 4 части травы полевого хвоща. 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 30 минут в теплом месте. Выпейте все понемногу в течение дня. Лечение длительное — до 6 месяцев.

*** При аритмии** 2 ст. ложки корня спаржи лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 30-40 минут и процедите. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день.

*** От цистита, холецистита, желчнокаменной болезни:** 2 ст. ложки измельченных свежих побегов залейте 0,5 л кипятка и держите на слабом огне 30 минут. Охладите, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 0,5 стакана отвара 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** При подагре** 3 ст. ложки измельченных молодых побегов залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите на среднем огне, пока не останется 1/2 стакана жидкости, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 2 чайн. ложки сгущенного отвара 3 раза в день до еды.

*** Для лечения малокровия** смешайте сок молодых побегов с морковным соком в соотношении 1:2 и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Намотай на ус — *Прикинь на себя*

За что мы любим клубнику

1 **Клубника омолаживает.** В клубнике много углеводов, которые активизируют обменные процессы, заставляя организм быстрее обновлять свои клетки. Она улучшает аппетит, благотворно влияет на пищеварение, обладает потогонным и мочегонным эффектом, нормализует солевой обмен, утоляет жажду.

2 **Разжижает кровь.** В народной медицине клубнику используют при малокровии и маточных кровотечениях. Клубника позволяет восполнить дефицит железа, разжижает кровь, способствует кроветворению. Особенно полезна для организма более кислая клубника, поэтому не стоит добавлять к ней сахар: лучше смягчить кислинку молочными продуктами — сметаной, сливками, молоком.

3 **Наполняет энергией.** В составе клубники входит щавелевая кислота, которая заряжает энергией. Но щавелевая кислота не пойдет на пользу, если имеются воспаления суставов. Она способна вызывать обострения.

4 **Лечит дисбактериоз.** Клубника способствует нормализации состава микрофлоры кишечника, уменьшает проявления дисбактериоза и выводит из организма токсины, тяжелые металлы и прочий ненужный хлам. Кроме этого, клубника убивает возбудителей кишечной инфекции, а также стафилококки, стрептококки, пневмококки, вирусы гриппа.

5 **Эта ягода — живой поливитамин.** Клубника — прекрасное лекарство при авитаминозе. Она способна устранить сезонный зимне-весенний авитаминоз и наполнить организм дефицитными витаминами С, Е, В. Кроме того, в клубнике много марганца, калия, кальция, меди, кобальта, молибдена, причем в полезной и легко усваиваемой форме. А наличие в ее составе йода компенсирует его недостаток в нашей повседневной пище и питьевой воде.

6 **Клубника усиливает потенцию.** Цинк, содержащийся в клубнике, повышает либидо, поэтому есть все основания считать клубнику природной «Виагрой».

7 **Клубника — природный косметолог.** Маски из клубники хорошо подсушивают кожу, сужают поры и полезны при угревой сыпи, а сок из свежей клубники помогает избавиться от пигментных пятен и веснушек. Полезно добавлять клубничную кашицу в маски из творога, меда или лимона, усиливая их воздействие.

8 **Помогает при гипертонии, атеросклерозе.** Если каждый день в сезон есть эти ягоды, укрепляются иммунная система и стенки сосудов. Клубника подавляет вирус гриппа. Лакомясь сладкими ягодами в летний зной, вы обеспечиваете себя здоровьем в зимнюю стужу. При заболеваниях почек и мочевых путей рекомендуется весь сезон употреблять ягоды клубники.

9 **Клубника снижает уровень сахара в крови.** Поэтому ее включают в питание больных сахарным диабетом, но ограничивая в количестве.

10 **Клубника поможет похудеть.** Клубника выводит лишнюю жидкость из организма, поэтому незаменима для желающих похудеть. Можно устраивать клубничные разгрузочные дни и съедать не менее 1 кг клубники, но без сахара и сливок.

Запеканка из кабачков с фаршем

3 мелких кабачка, 300 г фарша, 5 картофелин, 1 луковица, 5 помидоров, 150 г сыра, 200 г майонеза, 2 зубчика чеснока, зелень базилика или петрушки, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Лук измельчите и спассеруйте на растительном масле до полуготовности. Затем добавьте фарш, посолите, поперчите и обжарьте. Кабачки вместе с кожицей, очищенный картофель и помидоры нарежьте кружочками. Чеснок пропустите через чеснокодавку и смешайте с майонезом. В глубокую форму, смазанную маслом, выложите слой картофеля, смажьте его майонезом с чесноком, далее — слой фарша, на него — кабачки, смажьте чесночно-майонезным соусом. На них выложите помидоры, смажьте соусом, посыпьте тертым сыром и рубленой зеленью. Выпекайте в нагретой до 200°С духовке примерно 40 минут.

А. И. Скиданова, Ставропольский край

Спагетти с крапивой

200 г листьев крапивы, 300 г спагетти, 150 г сыра, 4 ст. ложки растительного масла, 4 дольки чеснока, 1/2 чайн. ложки молотого перца, 1/2 чайн. ложки соли.

Крапиву обдайте кипятком и промойте, оборвите листья и нарежьте. Чеснок мелко порубите и слегка обжарьте на сильном огне. Выложите в чеснок всю крапиву, накройте крышкой и тушите 2 минуты. Посолите и поперчите. Долейте немного воды, закройте крышкой и еще минуту потушите.

Отварите спагетти и слейте воду. Добавьте крапивную массу и 2 ст. ложки растительного масла, перемешайте. Перед подачей посыпьте тертым сыром.

И. Приходько, Ставрополь

Шампиньоны, фаршированные мясом

12 крупных шампиньонов, 200 г свиного или говяжьего фарша, 2 помидора, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 маленький острый перчик, пучок петрушки, соль по вкусу.

У шампиньонов удалите ножки, шляпки смажьте оливковым маслом, слегка посолите и выложите в форму. Мелко порубите лук, острый перчик, чеснок и петрушку. Из помидоров удалите семечки и жидкость, мякоть мелко порежьте. Смешайте фарш, панировочные сухари, нарезанные овощи и зелень. Посолите и хорошо перемешайте. Наполните фаршем шляпки грибов. Поставьте форму в разогретую до 200°С духовку и запекайте грибы до готовности, примерно 30 минут. Подавайте горячими.

Н. Кулакова, Ростовская обл.

Шницель «Цыганский»

0,5 кг вареной колбасы, 400 г твердого сыра, 4 яйца, соль, мука для панировки.

Сыр и колбасу порежьте тонкими ломтиками одинаковой площади. На кусочек сыра кладите кусочек колбасы, затем снова сыр, колбасу, сыр. Панируйте в яйце, затем в муке. Жарьте на сковороде.

Н. Ефанова, Ставропольский край

Шаурма по-домашнему

600 г куриного филе, 200 г сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 2 упаковки тонкого лаваша, 2 огурца, 2 помидора, 1/2 кочана пекинской капусты, стебель сельдерея, 4 редиски, красный болгарский перец, зелень, чеснок, соль, приправа по вкусу.

Нарежьте филе на полоски и обжарьте на растительном масле. Посолите, добавьте специи. Нашинкуйте пекинскую капусту, мелко порубите зелень. Огурцы, помидоры, перец, сельдерей нарежьте кубиками, чеснок натрите на мелкой терке. Сметану, майонез смешайте и добавьте зелень. Остывшее жареное филе смешайте с овощами и соусом. Лаваш разрежьте пополам и выкладывайте на край овощи — сначала сложите конвертиком, а потом скрутите в рулеты. Выложите на блюдо и украсьте по желанию. Из редиса можно сделать розочки, из огурца — листочки.

Е. Соколова, Волгоград

Куриный суп с брокколи и луком

400 г брокколи, 300 г куриного филе, лук порей, 2 л воды, соль, перец по вкусу.

Филе нарежьте кубиками, лук нарежьте кольцами. Залейте филе водой и варите 15 минут после закипания. Добавьте в бульон лук и брокколи. Посолите, поперчите и варите 10 минут. Получается 6-8 порций.

О. Жирова, Краснодарский край

Рулетики с сыром и зеленью

1 лаваш, 200 г плавленого сыра, пучок зелени.

Зелень мелко нарежьте и смешайте с плавленым сыром. Лист лаваша намажьте полученной смесью и плотно сверните в рулет. Нарежьте на порции.

А. Погорельская, Астрахань

Пригодится

■ РЫБА ПРИ ЖАРЕНЬЕ СОХРАНИТ СВОЮ ФОРМУ, ЕСЛИ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ СДЕЛАТЬ НА НЕЙ 2-3 НАДРЕЗА.

■ ЕСЛИ ВЛИТЬ В КАСТРЮЛЮ С РЫБОЙ СВЕЖЕЕ МОЛОКО, ЗАПАХ ИСЧЕЗНЕТ, А РЫБА СТАНЕТ ВКУСНЕЕ И МЯГЧЕ.

■ ЗАПАХ РЫБЫ У СКОВОРОДОК И КАСТРЮЛЬ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ ПРОТЕРЕТЬ ИХ ПОДОГРЕТОЙ СОЛЬЮ, А ЗАТЕМ СПОЛОСНУТЬ.

ЕСЛИ ВСЕ РЕЦЕПТЫ, ВЫПИСАННЫЕ ВРАЧОМ, СЛОЖИТЬ ВМЕСТЕ, ТО ПОЛУЧИТСЯ КОЛДОВСКАЯ КНИГА.

Что положить на бутерброд

Масло с витаминами

Крапивное. 2 ст. ложки листьев крапивы, 100 г сливочного масла.

Пропустите через мясорубку листья крапивы, затем смешайте с мягким сливочным маслом. Добавьте по вкусу немного тертого хрена, посолите.

Огуречное. 100 г сливочного масла, 1 огурец, зелень, соль.

Огурец мелко накрошите и разотрите с маслом. По вкусу добавьте зелень и посолите.

Из петрушки и укропа. 100 г сливочного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, зелень петрушки и укропа.

Нарубите мелко зелень и смешайте с мягким сливочным маслом и лимонным соком.

С кинзой. 100 г сливочного масла, пучок кинзы, соль и перец.

Кинзу пропустите через мясорубку и разотрите со сливочным маслом. Посолите, поперчите по вкусу.

С зеленым луком. 100 г сливочного масла, 3 веточки зеленого лука.

Лук измельчите и разотрите со сливочным маслом. Посолите по вкусу.

Зеленое с чесноком. 100 г сливочного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки нарубленной зелени чеснока.

Измельчите чеснок, разотрите со сливочным маслом, добавьте лимонный сок и зелень. Приготовленное масло выложите в емкость и поставьте в холодильник на 2 часа.

Зелёные салаты

Из кинзы с сыром

1 пучок кинзы, 3 яйца, 100 г твердого сыра, 2 зубка чеснока, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата.

Зелень нарежьте и сбрызните соком лимона. Яйца отварите и измельчите. Сыр и чеснок натрите на терке. Все соедините с зеленью, заправьте сметаной и перемешайте. Уложите на листья салата.

Из пекинской капусты

0,5 кг пекинской капусты, 2 пучка зелени, банка зеленого горошка, 100 г брынзы, растительное масло, черный перец и зеленые оливки по вкусу.

Нашинкуйте капусту, мелко порубите зелень. Смешайте и посолите. Брынзу нарежьте кубиками и добавьте к капусте и зелени. Высыпьте зеленый горошек и заправьте маслом. По вкусу добавьте черный перец и порезанные оливки без косточек.

Из крапивы с яйцом

300 г крапивы, пучок зелени чеснока, пучок укропа, 2 яйца, майонез.

Крапиву промойте, опустите в горячую воду на 2 минуты и мелко нашинкуйте. Зелень нарежьте и смешайте с крапивой. Яйцо отварите, мелко порубите, добавьте к зелени и заправьте майонезом. Этот салат можно намазывать на хлеб.

Из мяса

Свинина с луком и шпинатом

200 г нежирной свинины, 300 г шпината, 1 луковица, 1 л воды, 1-2 ст. ложки растительного масла, немного молотого имбиря, 2 чайн. ложки соевого соуса, немного соли.

Шпинат нарежьте полосками, отварите его в кипящей воде, откиньте на дуршлаг или сито. Лук нашинкуйте тонкой соломкой, мясо также нарежьте соломкой. Разогрейте на огне глубокую сковороду, нагрейте в ней растительное масло, выложите в него мясо, лук, всыпьте имбирь и жарьте 10 минут. Влейте соевый соус, посолите, выложите остывший шпинат, доведите его до прозрачности, снимите сковороду с огня.

Рагу из свиных ребрышек с кабачками

300 г свиных ребрышек, 1 картофелина, 1 морковка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 кабачок, 2 помидора, 3 дольки чеснока, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

Свиные ребрышки тщательно помойте, нарежьте небольшими кусочками и обжаривайте на растительном масле 10-15 минут. Картофель и морковь нарежьте брусочками и добавьте в мясо, немного потушите и добавьте нарезанный брусочками кабачок. Еще через 3-5 минут — помидоры и мелко нарубленный чеснок. Чтобы соуса было больше, можно в рагу добавить больше помидоров. Посолите, поперчите и тушите под крышкой еще 5 минут. Перед подачей к столу рагу выложите в глубокое блюдо и украсьте зеленью. Подавайте со сметаной.

Мясо с зеленью и медом

1 кг свинины, 2 ст. ложки жидкого меда, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки, укропа, базилика, соль и перец по вкусу.

Мясо порежьте крупными кусками, зелень порубите не очень мелко. В тарелке смешайте зелень, соль, перец. Можно еще добавить специи кавказской кухни. Смесь из зелени выложите к мясу, добавьте мед и сок лимона, все хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на несколько часов. Затем добавьте сметану, хорошо перемешайте и выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке до готовности мяса. Подавайте с зеленью и овощами.

Аппетитно!

Рыбный день — четверг

Рыба в капусте

400 г рыбы, 400 г капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 30 г растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Рыбу почистите, помойте, разделите на порционные куски и посолите. Капусту нашинкуйте (можно использовать квашеную). В кастрюлю сложите мелко нарезанный лук, потушите в растительном масле, добавьте капусту и тушите до готовности. Затем положите томатную пасту (в квашеную капусту томатную пасту не добавляйте), перемешайте. Смажьте маслом форму для запекания, часть капусты выложите в форму, на капусту — рыбу, закройте остальной капустой и запеките в хорошо нагретой духовке.

Карп со щавелем

Тушка карпа (около 1,3 кг), 900 г щавеля, 4 луковицы, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сливочного масла, укроп, перец черный горошком, соль по вкусу.

Карпа выпотрошите, натрите солью и положите в форму для запекания, добавьте нарезанный лук, перец горошком, влейте немного воды, закройте крышкой и поставьте приблизительно на 30 минут в хорошо разогретую духовку. В это время щавель крупно нарежьте, залейте небольшим количеством воды и припустите в течение 20 минут на слабом огне. Затем откиньте на сито, посолите и смешайте со сливочным маслом. Готового карпа выложите в блюдо, с одной стороны положите щавель, посыпьте укропом, с другой — нарезанные кружками сваренные вкрутую яйца.

Запеканка из трески со шпинатом

600 г филе трески, 1 лимон, 600 г шпината, 150 г сметаны, 50 мл рыбного бульона, 50 г тертого твердого сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, панировочные сухари.

Вымойте филе, обсушите, разрежьте на небольшие кусочки. Отожмите из лимона сок и полейте им рыбу. Шпинат почистите, вымойте и откиньте на дуршлаг. Вскипятите рыбный бульон. Смажьте жиром форму для запекания. Нагрейте духовку до 180°С. Лук нарежьте мелкими кубиками и потушите его до прозрачности в 1 ст. ложке сливочного масла. Добавьте шпинат, влейте горячий рыбный бульон, посолите, поперчите. Тушите около 2 минут, чтобы шпинат осел. Затем добавьте сметану, перемешайте и выложите шпинат в форму для запекания. Посолите кусочки трески и выложите их на овощи. Смешайте панировочные сухари с сыром и 1 ст. ложкой сливочного масла и выложите на рыбу. Поставьте форму в духовку и запекайте 15 минут.

Рулеты из семги с зеленью

1 тонкий лаваш, 1 плавленый мягкий сырок, 200 г филе семги слабого посола, пучок зелени.

Зелень мелко порубите. Расправьте лаваш и намажьте его сыром, сверху посыпьте зеленью. Рыбу нарежьте тонкими пластинками и уложите на лаваш с сыром. Сверните лаваш рулетом и поставьте в холодильник на 4 часа. Затем рулет нарежьте и уложите на тарелку.

Пальчики оближешь!

Обедаем дома

Суп с крапивой и грибами

300 г шампиньонов, 1 луковица, 3 картофелины, 1 пучок молодой крапивы, топленое масло для жарки, 1,5 л воды, 1 сырое яйцо, черный молотый перец и соль по вкусу, сметана для заправки, рубленая зелень укропа.

Грибы помойте и порежьте ломтиками. Лук очистите и нашинкуйте. Обжарьте грибы с луком на топленом масле, посолив и поперчив по вкусу. Картофель очистите, порежьте кубиками и выложите в кастрюлю с кипящей водой. Добавьте обжаренные грибы с луком и варите 20 минут. Крапиву промойте, ошпарьте кипятком и порежьте. Добавьте в суп и варите еще 5 минут. В конце варки в суп тоненькой струйкой влейте взбитое яйцо и перемешайте. Разлейте готовый суп в тарелки, заправьте сметаной и посыпьте укропом. Будет особенно вкусно, если подать такой суп с гренками из белого хлеба.

Свинина со стручковой фасолью

500 г свинины, 400 г стручковой фасоли, 150 г лука, 100 мл соевого соуса, 15 г кунжутного семени, зелень, соль, перец, растительное масло.

Лук нарежьте полукольцами, а мясо соломкой. На растительном масле обжарьте лук, добавьте мясо и томите 20 минут. Влейте соевый соус, поперчите и жарьте еще 25 минут. Стручковую фасоль опустите в кипящую подсоленную воду, варите 8-10 минут. К мясу добавьте кунжут, фасоль и зелень, перемешайте.

Творожные крокеты с зеленью

500 г творога, 1 небольшая морковь, 3 редиски, 1 пучок зелени, 2 свежих огурца, листья салата, горсть рубленых грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 желток, тмин.

Творог разомните, добавьте натертую мелко морковь, грецкие орехи, нарезанный укроп и растительное масло. Посолите и перемешайте. Сформируйте крокеты в виде шариков и поставьте на 30 минут в холодильник. На блюдо положите листья салата, кружочки огурца и редиса, посыпьте нарезанной петрушкой. Сверху выложите творожные крокеты, посыпьте тертым желтком и тмином.

Для вегетарианцев, и не только

Стручковая фасоль по-египетски

300 г стручковой фасоли, 2 помидора, 1 чайн. ложка лимонного сока, луковица, растительное масло, сахар, соль и черный перец (молотый).

Очистите и нарежьте мелко лук. Вымойте стручки фасоли и поломайте на кусочки. Поджарьте в кастрюле лук и выложите фасоль. Тушите 5-6 минут под крышкой на сильном огне. Перемешайте и добавьте нарезанные помидоры, посолите и поперчите. Продолжайте тушить еще 2-3 минуты на умеренном огне. Готовое блюдо сбрызните лимонным соком, подавайте охлажденным.

Паштет из фасоли

Фасоль, баклажаны и репчатый лук — в равном количестве, соль, перец, чеснок, растительное масло для жарки.

Фасоль отварите, баклажаны обжарьте с луком. Все смешайте и прокрутите в мясорубке. Посолите и поперчите. По желанию добавьте чеснок.

Капустные котлеты

1 кг капусты, 1 луковица, 0,5 стакана манной крупы, 1/2 стакана муки, 2 дольки чеснока, зелень, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль, специи по вкусу.

Капусту разрежьте на 4 части и варите в подсоленной воде минут 8-10. Откиньте ее на дуршлаг, пропустите через мясорубку и отожмите, чтобы удалить воду. Измельчите лук, чеснок и зелень, добавьте к капусте. Посолите, приправьте специями по вкусу, добавьте муку, манную крупу и тщательно перемешайте. Сформируйте котлетки, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

Морковное печенье

2 морковки, 200 г сахара, 100 г маргарина, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 400 г муки.

Разотрите маргарин с сахаром, добавьте натертую мелко морковку и перемешайте. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, и замесите крутое тесто. Скатайте из него небольшие шарики, смажьте противень маслом, застелите пергаментной бумагой и выложите печенье. Выпекайте 20-25 минут при 180° С.

В доме малыш

Суп из кабачков

200 г кабачков, 0,5 л кефира, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, зелень и соль по вкусу.

Кабачки нарежьте кружочками, обваляйте в муке, смешанной с солью, и обжарьте. Выложите в форму, залейте взбитыми яйцами и запекайте в духовке 10 минут. Охладите, нарежьте соломкой и выложите в глубокую посуду. Залейте кефиром и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подавайте суп холодным.

Морковно-яблочные котлетки

1 средняя морковь, 1/2 яблока, 2 ст. ложки молока, 1 чайн. ложка манной крупы, 2 чайн. ложки муки, яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, сахар по вкусу.

Морковь нарежьте соломкой и тушите с молоком на слабом огне до готовности. Яблоко очистите от кожуры и семечек, нарежьте соломкой, соедините с морковью и тушите еще 5 минут. Всыпьте в кастрюлю манку, все перемешайте и держите на огне 5-7 минут. Остудите, добавьте яйцо, сахар, сформируйте котлетки, обваляйте их в муке. Обжарьте до образования золотистой корочки.

Весеннее меню — Советуем приготовить

Готовим окрошку

Густая с орехами

2 стакана густой сметаны, 4 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 огурец, 2-3 редиски, 1 зубчик чеснока, соль, перец, укроп по вкусу.

Сметану взбейте и добавьте толченый чеснок, соль и перец. Поставьте на 30 минут в холодильник. Огурец нарежьте, редиску потрите на терке. Все смешивайте, добавив орехи, перед подачей на стол.

«Заячья» на квасе

1 л хлебного кваса, 250 г свежей капусты, 250 г квашеной капусты, 250 г сельдерея, 2 моркови, 100 г зеленого лука, соль, сметана по вкусу.

Сырую морковь и сельдерей порежьте кубиками, а капусту — соломкой. Все смешайте, посолите и залейте охлажденным квасом. При подаче посыпьте зеленым луком.

На майонезе

6 яиц, 4 огурца, 300 г вареной колбасы, 200 г майонеза, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка перца, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 1,5 л холодной воды.

Белки яиц, огурцы, колбасу порежьте мелкими кубиками, лук нарежьте мелко. В кастрюле разотрите желтки с солью, перцем и горчицей, добавьте майонез, продолжая растирать, и постепенно влейте воду. По вкусу добавьте лимонную кислоту. В тарелки выкладывайте «салат» и заливайте жидкостью.

С цветной капустой

500 г кефира, 500 г воды, 500 г цветной капусты, 100 г моркови, 2 яйца, зелень и соль по вкусу.

Цветную капусту вымойте, разделите на соцветия и отварите в подсоленой воде. Морковь вымойте, очистите и отварите в небольшом количестве воды, нарезав кружочками или кубиками. Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте ломтиками. Смешайте и залейте разбавленным водой кефиром, посолите и добавьте мелко нарезанную петрушку.

По-абхазски

3 стакана кислого молока, 1-2 стакана воды, 50-75 г зеленого лука, 150 г огурцов, 50 г редиса, 1-2 дольки чеснока, 2 яйца, зелень, соль и аджика по вкусу.

Нарежьте огурцы, редис, лук и положите в кастрюлю. Залейте кислым молоком, разбавленным холодной водой, приправьте толченым чесноком, солью и аджикой по вкусу. Яйца отварите вкрутую, нарежьте мелко и положите в суп. Перед подачей посыпьте зеленью.

Густая «Чесночная»

1/2 л кефира, 2 зеленых болгарских перца, 2 помидора, 2 огурца, 3 ст. ложки майонеза, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 1 лимон, листья салата, петрушка, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Чеснок раздавите в чесночнице и смешайте с мелко порезанными овощами и салатом. Заправьте майонезом, соком лимона, солью и перцем и залейте кефиром. Украсьте петрушкой и ломтиками сваренного яйца.

С ревенем и редисом

400 г ревеня, 1 л хлебного кваса, средняя морковка, 2 яйца, 100 г редиса, лук зеленый, горчица, соль по вкусу.

Ревень очистите от кожицы, нарежьте кубиками и подержите в небольшом количестве воды 2 минуты. Зеленый лук, редис и сваренную морковь нарежьте кубиками, отварите яйца вкрутую. Белки мелко нарежьте, желтки разотрите с горчицей и солью. Овощи и яичный белок разложите по тарелкам и залейте хлебным квасом, добавляя в каждую тарелку растертые с горчицей яичные желтки и измельченную зелень укропа. По желанию добавляйте сметану.

Окрошка по-флотски

1 л хлебного кваса, 500 г мясного фарша, 2 огурца, 1 луковица, 2 яйца, 100 г сметаны 100 г зеленого лука, майонез, перец, соль, чеснок.

Мясной фарш обжарьте в малом количестве жира, добавив натертую луковицу. Остудите фарш, смешайте с мелко порезанными огурцами, яйцами и зеленым луком. Разложите по тарелкам, залейте охлажденным квасом. Чеснок порубите и смешайте с майонезом. В каждую тарелку кладите не более 1 ст. ложки такой заправки, иначе чеснок перебьет вкус.

Чтобы овощи быстрее сварились, надо подержать их предварительно в небольшом количестве подсоленной воды.

Пригодится

■ ЧТОБЫ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА НЕ БЫЛА ПОСЛЕ ВАРКИ ЖЕЛТОГО ИЛИ СЕРОГО ЦВЕТА, ДОБАВЬТЕ В ВОДУ ЛОМТИК ЛИМОНА ИЛИ ЛИМОННУЮ КИСЛОТУ.

■ ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ, ЛОПАТОЧКИ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ФАСОЛИ ВАРИТЕ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ — ЭТО СОХРАНИТ ИХ НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТ.

Пирог с творогом, ветчиной и крапивой

1,5 стакана муки, 1 пачка маргарина, 300 г творога, 1 пучок листьев крапивы, 100 г ветчины, 2 яйца, 100 г тертого твердого сыра, растительное масло, соль по вкусу.

Маргарин порубите с мукой в мелкую крошку, добавьте соли по вкусу. Крапиву обдайте кипятком, мелко нарежьте, смешайте с творогом. Добавьте мелко нарезанную ветчину и яйца и перемешайте. Половину теста выложите в смазанную растительным маслом форму, посыпьте половиной тертого сыра. На сыр выложите творожно-крапивную массу, посыпьте сыром, закройте оставшимся тестом. Выпекайте в разогретой духовке час при средней температуре.

В. Попова, Краснодарский край

Муж придирается ко мне за любую мелочь, устраивает скандалы, а сам ходит бодрый и весёлый

Нахожусь в сильной зависимости от мужа. Сначала у нас были замечательные отношения, муж был внимательным, заботливым, нежным и очень хотел детей. У меня уже была дочь от первого брака, а через год родилась вторая дочка. Муж был рад, возился с ней, купал, кормил и со старшей проводил много времени. Я радовалась тому, что у нас счастливая семья.

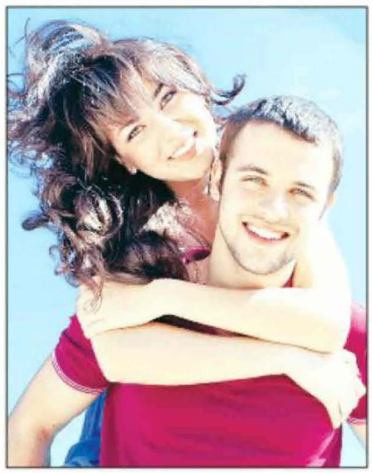
Но незаметно муж стал управлять моей жизнью. Сначала «потерялся» мой диплом об образовании. Я захотела его восстановить, но муж запретил, сказал, что теперь у меня семья и дети и в них — смысл моей жизни. Потом запретил работать, опять же: а как же дети, с кем их оставить? «Я обеспечиваю всю семью, а ты обеспечиваешь уют!» И я обеспечивала: мыла, готовила, стирала, убирала и в постели старалась угодить мужу. Он был очень доволен. Но из моей жизни постепенно исчезли подруги, друзья, родные — он запрещал с ними общаться, поскольку это отнимало время. Сам же сутками пропадал с друзьями, даже дома не ночевал.

Прошло два года, дети подросли, а ситуация усугублялась. Муж решал, что готовить, сколько денег потратить (ведь он же их зарабатывает!), как одевать детей. А если я шла в магазин без него, то должна была принести чеки на купленный товар и показать их. После прожитых шести лет жизнь стала ужасной. Муж придирался ко мне за любую мелочь, устраивал скандалы, а сам ходил бодрый и веселый.

Два года назад я забеременела третьим ребенком и заболела туберкулезом. Муж не хотел предохраняться, а аборт делать не разрешил, пригрозил убить меня. А когда надо было ложиться в туб-диспансер, сказал, что я там умру, потому что там больные дышат друг на друга палочками и тогда уж точно вылечиться нереально, а наоборот, можно заболеть еще больше. Стал запирать меня дома, прятать от врачей. Я высохла, кожа пожелтела. Третьего ребенка у меня отобрали в роддоме работники социальной службы, лишили прав на него. Хотели забрать и других детей, но муж перевозил их с места на место. Мне же пригрозил: «Если заразишь меня — убью!» И все же мне удалось пройти полное обследование. Выяснилось, что палочки Коха я не выделяю, но врач-фтизиатр сказал, что в любой момент все равно могу кого-нибудь заразить.

Муж и дети обследуются каждые полгода — пока здоровы. А я таю на глазах, чувствую, что болезнь меня сжирает изнутри. Муж при детях обзывает меня последними словами и бьет. У меня полностью сгнили и разрушились зубы, мучают боли, но к стоматологу без денег не попадешь. Однажды я, наверное, своими стонами достала мужа, и он сам отвез меня в поликлинику. Но стоматолог, заглянув мне в рот, сказал, что спасать уже нечего и надо удалять все зубы и вставлять протезы. И это в 29 лет! Муж стоял рядом, когда мне выдирали по четыре зуба за раз, пока не вырвали все зубы нижней челюсти. Потом муж посчитал, что я слишком дорого ему обхожусь, и отказался возить меня к врачу. В итоге — мне нечем есть. Я загнана в угол. Дети меня не слушаются: мама плохая. Уйти мне некуда, своего жилья нет, и не знаю, к кому обратиться за помощью. Хочется умереть. Думаю, нереально выбраться из этого болота!

Елена И., Красноярский край



ДВАДЦАТЬ МИНИМАЛЬНЫХ ОКЛАДОВ — ТАКОВ РАЗМЕР ГОСПОШЛИНЫ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО УПЛАТИТЬ ГРАЖДАНАМ УЗБЕКИСТАНА, ВЫРАЗИВШИМ ЖЕЛАНИЕ ПОДАТЬ НА РАЗВОД.

Мелочи жизни

Не пустяк!

Даже самый нерушимый семейный союз может в одночасье развалиться из-за пустяка. Поэтому...

* Не читайте его SMS. Одно дело, когда муж сам вас об этом попросит (пока он бреется, например), другое — вторгаться в его телефон без спроса.
* Не вытряхивайте карманы его брюк. Даже собираясь отправить их в стирку.
* Без острой необходимости не вторгайтесь в его интимную зону (15-16 см от тела): это раздражает и провоцирует семейные ссоры.
* Не вытирайтесь его полотенцем. Не трогайте его расческу. Не пейте из его любимой чашки. Это просто негигиенично.
* Не спите на его половине кровати.
* Не берите его связку ключей вместо собственной.
* Не наводите порядок у него на столе или в шкафу без разрешения, даже если там бардак, это его личное пространство.
* Ничего не выбрасывайте из его личных вещей! Ни-че-го! Даже школьные треники. Он их любит.

Именно в мелочах вы даете понять друг другу, что два ваших «я», слившись в «мы», не исчезли во времени и пространстве.

Стихи наших читателей

ВЫ — ЧТО РАЙ НА ЗЕМЛЕ ДЛЯ МЕНЯ В ЭТОЙ ЖИЗНИ, ТЕКУЩЕЙ БЕСПЕЧНО!

Вы мне ангелом посланный сон,
Цвет акаций небесного рая,
Вы чисты, как малиновый звон,
И душою что Мать Пресвятая!
Теплотой Ваших ласковых рук
Я заботой безмерной согрета,
Вы — надежный и преданный друг,
Не одну сотню раз мной воспетый!
Даже радуга после дождя
С красотой Вашей вряд ли сравнится.
Вы — луч солнца цветущего дня,
Что в глазах моих жизнью искрится.
Наглядеться на Вас не могу,
Сердце млеет, и дух замирает.
Вы — маяк на крутом берегу,
Что заблудшие души спасает!
Вас Господь сотворил так любя
Под счастливою яркой звездою,
Вы как воздух нужны для меня,
Как родник со святою водою!
Ваше имя, с любовью храня,
В моем сердце останется вечно.
Вы — что рай на земле для меня
В этой жизни, текущей беспечно!

P. S. У нас с мужем недавно была серебряная свадьба, и он посвятил мне это стихотворение.

Елена Ивановна Сизова, Шахты, Ростовская обл.

Ситуация

Что это? Судьба?

Как жить с пьяницей и наркоманом, тем более если человек категорически не хочет с этим бороться?

Пытаться излечить бедолагу душеспасительными беседами, тащить за ручку к доктору бесполезно. Человеку уютно и комфортно со стаканом водки. Почему жена алкоголика не первый раз замужем, а попадаются одни пьянчужки! Что это? Судьба? Виной же всему не злой рок и не судьба, а поведение женщины. Ей нравится роль мамочки, которая и поругает недотепу, и накормит, и спать уложит. В идеале хорошо бы лишить ее муженька права голоса, возможности распоряжаться деньгами, общаться с приятелями. Тогда — не сомневайтесь — даже трезвенник и язвенник запьет! А она будет «нести свой крест»: как же его бросить? Пропадет... Мысль о том, что пропадет как раз сама «великомученица», ей в голову не приходит.

Д. П. Гурова, психолог

Семь возрастов мужчины

Для вас, мадам

Шутка ли — полжизни за плечами!

СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА ЗОВЕШЬ ЖЕНУ В ДУШ ПОТЕРЕТЬ СПИНУ, ЧТОБЫ ПРОСТО ПОТЕРЕТЬ СПИНУ.

18-24 года. Психологи утверждают, что у мужчин после 25 лет наступает та самая зрелость, когда они начинают более-менее адекватно оценивать себя. А до того мужчина — мечтатель, ищущий себя, свое призвание, работу, женщину. Пытаться делать из парня отца семейства вряд ли стоит — он не готов переключиться на пеленки. Поэтому не тащите его под венец. Можно снять квартиру и пожить вместе, не заводя детей. Главное — дать молодому человеку дозреть до семейной жизни.

25-30 лет. Обычно к этому возрасту уже появляется какая-то стабильность. Новые ощущения уже не особенно нужны. Мужчина становится ответственнее, серьезнее. Самое время становиться папой. Именно в этом возрасте мужчина начинает ценить заботу и проявления любви. Будьте с ним нежны и милы и не забывайте демонстрировать свои кулинарные способности. Незабываемый вкус пищи крепко осядет в мужском сознании и сформирует этакий образ умницы женщины.

30-35 лет. Мужчина чувствует себя молодым, опытным, уверенным в себе. Если он еще не женат, попытки затащить его в загс чаще всего оканчиваются провалом. Он предпочтет свободу — ведь у него и так все есть: работа, квартира, женщины... Женатый же после тридцати — с одной стороны, хороший семьянин, с другой, начинает испытывать скуку и, соответственно, похаживать налево. Именно на 30 лет приходится пик полового влечения мужчины, а супруга в застиранном халате и старых тапках не самый желанный объект.

В постели иной 50-летний «старичок» даст фору юноше, ведь на его стороне опыт двух-трех десятков лет.

35-45 лет. Мужчина вдруг начинает задумываться, подводить итог своей жизни. Шутка ли — полжизни за плечами! В этом возрасте мужчина способен выкинуть любой фортель. Ни с того ни с сего ленивый начинает увлекаться рыбалкой, скромный покупает мотоцикл. Мужчина хочет перемен! Но самый простой способ — поменять жену. Поэтому и существует реальная опасность разрушения семьи. Мужчина уходит к другой не потому, что она лучше, а потому, что она другая! Рушатся карьеры, ломаются судьбы, трезвенник уходит в запой...

45-55 лет. Мужчина начинает ценить крепкий тыл. Тем более что сила и здоровье вроде есть, а дети выросли — можно заняться собой. Он как бы вновь открывает для себя подругу жизни. На первый план выходит банальное «а поговорить?». Хорошо, если супруги к этому времени сохранили какой-то эмоциональный контакт, если же нет — беда. Искать эту эмоциональную связь мужчина будет на стороне. Ибо приближается полтинник, за которым, как известно, седина в бороду — бес в ребро. В этом возрасте мужчина начинает чувствовать первые признаки угасания мужской силы. И секс для него сплошь и рядом становится символом — я, мол, еще ого-го, я еще могу! И уходит к молодой.

Действительно, в постели иной 50-летний «старичок» дает фору юноше, ведь на его стороне опыт двух-трех десятков лет. Чтобы этого не случилось, мужчину надо чем-нибудь занять. Строительством дачи, ремонтом квартиры, воспитанием собаки... Главное, чтобы ему это было интересно.

55-60 лет. Мужчина становится слегка эгоистичен, привязан к дому, к семье. Супруга из подруги превращается в родственницу, в человека, которого знаешь вдоль и поперек. Но если в 30-40 лет это самое «вдоль и поперек» — великий минус, то после 60 становится огромным плюсом, той ниточкой, которую ни разорвать, ни разрубить невозможно. На первый план выступает комфортность совместного существования. Вам хорошо вместе? Вот и ладненько. Если же тепла и взаимопонимания нет, мужчина попросту уйдет, разорвав контакт с женщиной и семьей, или уедет на дачу и будет там круглый год жить бобылем, а жена — вертись как хочешь.

Не нравится такой сценарий — дайте мужчине понять, что он вам очень нужен. Чаще просите его о помощи, не забывая при этом благодарить.

Старше 60 лет. У супругов должно быть какое-нибудь общее дело: та же дача, воспитание внуков, да хоть прогулки по вечерам.

Наши мамы перед свадьбой не поладили и с тех пор не общаются!

Мы женаты второй год и у нас есть ребенок. Вроде все хорошо, но есть одно но. Наши мамы перед свадьбой не поладили и с тех пор не общаются! Для мужа моя мать — человек, который обидел его маму. Зато его мать принимает активное участие в нашей жизни: ей нужно знать, за сколько и что мы купили, может приехать без звонка. Когда я начинаю мужу говорить об этом, он отвечает: «А что тут такого?» Получается как в пословице: в чужом глазу соринку заметишь, в своем бревна не видишь. Не знаю, как себя вести! Ведь у нас с мужем все отлично, а все ссоры только из-за его мамы! Он считает: что бы она ни сказала, она во всем права. Горько, больно на душе слушать гадости про своих родителей и про то, какие хорошие и «правильные» родители мужа. Чувствую, что семья рушится! Подскажите, как себя вести?

Рината, Башкортостан

Как там, у них?

Тату перед свадьбой

Рождение девочки бедуины воспринимают с нескрываемой грустью, ведь мальчик — это наследник, продолжатель рода, опора и поддержка родителям на старости лет. А девочка?

Бедуины живут по своим законам. Девушек в пустыне обычно выдают замуж в возрасте от 13 до 14 лет. Бедуинские племена кочуют по пустыне около трех тысячелетий. За это время они не разбрелись по городам, не изменили географию своих путешествий. Вся жизнь бедуинов подчинена строгим правилам, пересмотреть которые никому и в голову не приходит. Да и зачем, если проверенные временем законы помогают выживать в суровых условиях пустыни! Особенно жесткие установки действуют в отношении женщин. Рождение девочки бедуины воспринимают с нескрываемой грустью, ведь мальчик — это наследник, продолжатель рода, опора и поддержка родителям на старости лет. А девочка? Со временем покинет родительское гнездо, поэтому главная задача родителей — вырастить хорошую жену и мать. С 7-8 лет девочек в бедуинских селеньях начинают приобщать к ведению хозяйства, а с 10-11 — готовят к замужеству. Девушка должна быть здоровой: с крепкими и белыми зубами, сильными волосами, чистой кожей, зоркими глазами. Но главное требование — чтобы она была девственницей. Если накануне сватовства специальная «комиссия» из старейшин обнаружит какой-нибудь «дефект», за нее дадут меньше калыма или вовсе забракуют.

Еще перед свадьбой невесте делают на руках рисунки хной, и до тех пор, пока «тату» не смоется, она ничего не делает по хозяйству. Всю домашнюю работу за нее выполняют муж и свекровь. Ведь важно, чтобы молодая не перетруждалась и в первый же месяц забеременела. На седьмом месяце беременности дамы уходят в горы, где готовят место для родов. О нем не знает никто, кроме матери роженицы и близких родственниц. Они приносят беременной еду и воду. Если младенец выживет в таких условиях, значит, он пригоден для жизни в пустыне.

> **Невесте делают на руках рисунки хной, и до тех пор, пока «тату» не смоется, она ничего не делает по хозяйству.**

Никто точно не знает, сколько бедуинов кочует по египетской пустыне — они не оформляют паспортов. Большинство бедуинов живут так же, как их деды и отцы. Исключение составляют только те бедуины, к которым отдыхающих возят на сафари. Дух свободы у каждого кочевника в крови: иногда даже шейхи бросают все и срываются в пустыню, чтобы неделю-другую пожить в лачуге.

Как же обнаруживают воду в выжженной солнцем пустыне, где, кажется, лишь скалы и песок? Воду за версту чуют верблюды: после длительных переходов они как вкопанные останавливаются там, где под землей есть вода. Тогда кочевники снимают с животных нехитрый скарб и копают колодец. Глубина колодцев достигает порой 20-40 метров. Как только вода в колодце пересыхает, бедуины снимаются с насиженного места и отправляются дальше.

Жизнь бедуинской деревни незамысловата. Каждая семья владеет минимумом имущества. Дома строят простые, крыши покрывают мешками (примерно раз в шесть лет в пустыне проходят ливни). Старики учат детей Корану — египетские бедуины исповедуют ислам. Женщины обихаживают скот и занимаются хозяйством, некоторые даже умудряются разбивать маленькие огородики возле лачуг и выращивать нехитрый урожай. Мужчины по утрам и вечерам охотятся на волков, газелей, зайцев, птиц, а днем сидят в тени и потягивают крепкий кофе со специями и курят кальян. И вполне возможно, что в эти минуты они чувствуют себя намного счастливее, чем большинство тех, кто живет в городах.

Уроки жизни

Эксперименты с мужьями решила оставить...

ИРИНА АЛЛЕГРОВА, певица:

— У меня есть песня «Три мужа». Так вот, в ней я обманываю своего зрителя, потому что у меня их было четыре. На сегодняшний день эксперименты решила оставить. Почему? Да потому что на примере родителей видела то, как должно быть. Для меня их отношения — эталон. Красивейшая любовь, такт, трепет и огромное уважение друг к другу. В нашем доме не произносились плохие слова. «Дурак» или «дура» было хуже трехэтажного мата. Когда меня спрашивают, а каким же должен быть мужчина рядом со мной, я отвечаю: он еще не родился.

У отца с матерью не хватило одной любви на двоих

Младшего брата любили, а меня словно не замечали. Я родился, когда они были еще молодыми, а Игорь у них поздний. Этим я себя успокаивал, наворачивая сопли на кулак от обиды. Самый сладкий кусочек — Игорю. Дорогие подарки, одежду — тоже ему. А я все детство выпрашивал, выбивал родительскую любовь.

Всего в жизни я добивался сам, брату родители дорожку выстилали деньгами, поддержкой, всякой помощью. С Игорем, кстати, у меня были хорошие отношения. Мне кажется, он все понимал, но молчал, принимая дары от близких. Тайком всегда делился ими со мной. А потом брат разбился на дорогой иномарке, подаренной родителями. Отец умер вслед за ним — сердце не выдержало. Мать три месяца с кладбища не уходила. После смерти брата все рассыпалось, как будто он был тем стержнем, что нас всех скреплял. Жена его сбежала, оставив двоих детей. Маме, в ее состоянии, не до внуков было. Забрал их к себе, хотя у самого двое. Жена не очень обрадовалась, а что делать? Теперь у меня три работы и четверо детей. Мать плачет, жена недовольна новыми обязанностями. И опять до меня никому дела нет. Но разорвусь на части, а буду любить всех четверых одинаково!

И. Г., Владивосток

Сам я ростом с кузнечика, а влюбился в саранчу!

Это по сравнению со мной моя Клава такая. С тещей совсем не повезло. Все за свою кровиночку волнуется, меня мучает придирками. С женой характер свой в узде держу, а со старой каргой сил не хватает. Когда Клавы не было дома, грызлись хуже дворовых шавок. А однажды Ирина Семеновна переусердствовала: скалкой мне дала по голове. Подло так — со спины. Я отключился. Очнулся — сидит надо мной, причитает. Нашатырем всю рубашку залила. Теперь вроде побаивается меня, чтобы до Клавы ее злодейство не дошло. И я жену жалею, зачем нам ссоры на пустом месте. При дочке и жене шелковые ходим. То теща мне украдкой кулак покажет, то я ей язык. На этой почве как-то и сдружились. Дело-то у нас общее: бережем покой нашей Клавдии. Хоть и небольшого росточка, но обоим достанется. Характер у нее покруче нашего будет.

В. К., Чебоксары

Цифры и факты

- **ПОСЛЕ 40 ЛЕТ** ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ «РАСТИ ВНИЗ». КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ РОСТ УМЕНЬШАЕТСЯ НА 1 СМ. ПРИЧИНА ЭТОГО — ВЫСЫХАНИЕ ХРЯЩЕЙ В СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ.
- **ДО 400 КГ** — ТАКУЮ НАГРУЗКУ СПОСОБЕН ВЫДЕРЖИВАТЬ ПОЗВОНОЧНИК ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.
- **ТОЛЬКО ОДИН ИЗ ТЫСЯЧИ** ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ ЗДОРОВЫЙ И ГИБКИЙ ПОЗВОНОЧНИК.
- **ОКОЛО 0,5 Л ВОЗДУХА** МЫ ВВОДИМ В ЛЕГКИЕ ЗА КАЖДЫЙ ВДОХ. В ЧАС ЭТО СОСТАВЛЯЕТ БОЛЕЕ 600 Л, А В СУТКИ — ДО 15000 Л.

ПОТЕРЯ СЛУХА – НЕ ПРИГОВОР

Если вы вдруг заметили, что хуже стали слышать, часто переспрашиваете, плохо понимаете, что говорят окружающие, а телевизор включаете уже на полную громкость, вам необходимо серьезно задуматься о своем здоровье.

Хотя полную или частичную потерю слуха и невозможно вылечить, ее вполне реально компенсировать. Помогут в этом аппараты для улучшения слышимости серии Hearing, которые просты и надежны и позволят слабослышащему человеку нормально общаться, работать, слушать музыку, не замечая проявлений своей болезни.

Hearing — это отличное соотношение цены и качества, такие приборы великолепно повышают слышимость, миниатюрны и подходят любому слабослышащему человеку.

Работает от батарейки

РЕКЛАМА № 12747

- ✓ Простота в эксплуатации
- ✓ Наличие достаточно крупных и удобных переключателей и регуляторов
- ✓ Актуальны для пожилых людей с нарушением моторики рук.

1500 руб. + почтовые расходы

ИП Каширин Андрей Викторович, ОГРН 312565836000043

462412, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 977, т. (3537)422-358

МОЛОДЫЕ СУСТАВЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ!

Снова ломит суставы? И все вокруг сочувственно вздыхают: «А что же вы хотели? Возраст!» Не верьте. Нет такой болезни – возраст. Помогать суставам можно и нужно в любом возрасте. Просто делать это надо правильно. А не так: заболело – помазал, а то и вовсе забыл. Только комплексный подход способствует решению проблемы. Именно этим принципом руководствовались создатели инновационного комплекса **ДИКЛОЗАН**. КАПСУЛЫ, КРЕМ и ГЕЛЬ, входящие в его состав, помогают суставам как изнутри, так и снаружи. Компоненты действуют системно, но каждый из них ученые наделили собственной задачей.

КАПСУЛАМ ДИКЛОЗАН поручено корректировать состояние суставов изнутри, влиять на причины возникновения проблемы. **КАПСУЛЫ** способствуют улучшению обмена веществ, питают суставы, стимулируют выработку межсуставной смазки, помогают восстановлению и обновлению суставных хрящей.

Важнейшая особенность **КРЕМА ДИКЛОЗАН** состоит в том, что он содержит специальный транспортный фермент, благодаря которому аминогликаны (строительный материал для суставов), а также ценные эфирные масла кедра, розмарина, чайного дерева, витамины A, E, D доставляются прямо к цели – в очаг воспаления сустава.

Облегчить боль, снять отеки и восстановить подвижность суставов помогает **ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН**. Он обладает полезным и приятным разогревающим эффектом. Его состав точно выверен для максимальной пользы. Это сочетание витамина PP, Д-пантенола, эфирных масел розмарина, полыни и лаванды с такими растениями, как сабельник, красный перец и хмель.

ДИКЛОЗАН: помощь суставам даже в пожилом возрасте!

ШАЛЯТ СУСТАВЫ? ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАТУРАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСОМ ДИКЛОЗАН!

ООО «РИА Панда».

РЕКЛАМА № 12338

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом. СГР RU.77.99.11.003.E.009326.04.11 от 01.04.2011, RU.60.01.01.001.E.000044.07.11 от 26.07.2011, RU.60.01.01.001.E.000028.06.11 от 27.06.2011

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Бог в помощь

Икона Ильинско-Черниговской Божьей Матери

ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ, НАПРИМЕР ПАРАЛИЧА, БОЛЕЗНЕЙ НОГ, НО ОСОБЕННО ПОМОГАЕТ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ РОДАХ, ОБЕРЕГАЕТ НОВОБРАЧНЫХ.

МОЛИТВА

«О, Пресвятая Госпоже, Владычице моя Богородице, небесная Царице, спаси и помилуй мя, грешнаго раба Твоего, от напрасныя клеветы, от всякия беды и напасти и внезапныя смерти. Помилуй мя в дневных часех, и утренних, и вечерних, и во всякое время сохрани мя: стояща, седяща соблюди, и на всяком пути ходяща, и в нощных часех спяща снабди, покрый и заступи. Защити мя, Владычице Богородице, от всех враг моих, видимых и невидимых, и от всякаго злаго обстояния. На всяком месте и на всякое время буди ми, Мати Преблагая, необоримая стена и крепкое заступление. О Пресвятая Госпоже Владычице Дево Богородице, приими недостойную молитву мою и сохрани мя от напрасныя смерти, и даруй ми прежде конца покаяние. Ты мне хранительница жизни всей явися, Пречистая, Ты мене избави от бесов в час смерти, Ты и по смерти упокой. Под Твою милость прибегаем, Богородице Дево, молений наших не презри в скорбех, но от бед избави нас, едина чистая и благословенная. Пресвятая Богородице, спаси нас. Аминь».

Запутаем нечисть

Подпоясанного бес боится... От чужого влияния защитит обычный пояс. Он образует круг, поэтому не пренебрегайте этим предметом одежды. Прежде чем надеть, наговорите: «Пояс-поясок, замыкай кружок, обними меня, защити меня!» Если носить пояс на голое тело — будете неуязвимы. Еще одна часть туалета — пуговица с четырьмя дырочками. Защитным свойством обладает и вышивка. Бахрома тоже оберег: в ней путается нечисть.

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ ГОТОВ УСТУПИТЬ ЖЕНЩИНЕ МЕСТО ПОД СВОИМ ОДЕЯЛОМ.

Пригодится

● Если ваш ребенок доставляет вам одни неприятности, плохо учится и озорничает, не спешите воспитывать его ремнем. Лучше купите в церкви его именную икону, освятите и поставьте в изголовье кровати со словами: «Спаси, Господи, и сохрани раба Божьего (имя)».

● Жить высоко вредно для здоровья. Дело в том, что для нормальной жизнедеятельности организма необходим определенный уровень магнитного поля Земли. Если оно ослабевает, то у человека появляются серьезные проблемы со здоровьем. Выше 7 этажа ослабление магнитного поля таково, что это негативно влияет на здоровье.

● Мучаетесь от любви? Зажгите свечу и шепните имя любимого или претендента на эту роль, а потом следите за огоньком. Если он дрожит и дымит, значит, не того выбрали. Взметнется вверх и горит ровно — вы нашли свою любовь. А если свеча начинает стрелять или гаснет, то даже не думайте об этом человеке: проблем не оберетесь!

За гранью

Даже смерть отступает

У Елены К. в больнице умирал от пневмонии 2-летний сын Саша. Не помогали ни капельницы, ни сильные антибиотики.

Малыш хрипел и стонал, казалось, очередную ночь он уже не переживет. Лена была верующей в душе, но в храм не ходила и не знала молитв. Молилась, как могла, умоляя Бога спасти сына, но казалось, Он ее не слышит. Вспомнив о сильно набожной подруге, она позвонила ей среди ночи. Узнав о ее горе, та позвонила своему духовнику, и он неотлагательно провел молебен о здравии тяжко болящего младенца Александра. Ближе к утру малыш крепко заснул, дыхание его улучшилось, хрипы почти прекратились, кризис миновал. Со следующего дня Саша пошел на поправку.

Вы просили рассказать — *Немного истории*

Её величество вода

ВОДА СМЫВАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ГРЕХИ И ЗАПОМИНАЕТ ИХ. ОНА СПОСОБНА ЗАПОМНИТЬ СЛОВА, МЫСЛИ И ДАЖЕ ДЕЙСТВИЯ.

* Из далекого прошлого перешла традиция после купания ребенка окатывать его водой и приговаривать: «Как с гуся вода, так с (имя мальчика или девочки) — худоба». Эта традиция несет в себе глубокий смысл: вода способна смывать с тела не только грязь, но и плохую энергию. Поэтому после душа человек становится бодрее, здоровее.

* Вода может смывать чужую информацию независимо от того, думаем мы об этом ее качестве или не думаем. Например, если у вас были гости или просто человек похвалил вашего ребенка и вы боитесь, чтобы он не сглазил его, выкупайте ребенка в теплой проточной воде. Этим вы защитите энергетическое поле ребенка от плохой чужой энергии.

* Вода защищает дом от тайного недоброжелательства, зависти, злословия. Поэтому после приема гостей никогда не оставляйте «на потом» мытье посуды, поскольку неизвестно, какие мысли были в их головах, когда они находились в вашем доме. Даже добрый по своей натуре человек не всегда властен над своими мыслями. Поэтому следует тщательно промыть после ухода гостей посуду проточной водой, протереть влажной тряпкой пол, чтобы убрать любую, пусть даже случайную, отрицательную энергию. Во время влажной уборки можно мыть пол или протирать пыль, приговаривая: «Смываю грязь и все плохое, а в доме остается здоровье и счастье».

* Для очищения какого-либо предмета его нужно подержать трое суток в воде, меняя воду каждые сутки, или в проточной воде около часа.

* Не ссорьтесь и не ругайтесь там, где стоит питьевая вода, — такой водой можно отравиться.

* Если вы чувствуете, что на работе кто-то агрессивен или вы постоянно сердитесь на кого-то, поставьте рядом с собой стакан воды и скажите: «Пусть вся агрессия растворится в воде». Потом эту воду обязательно вылейте.

* Если вы пришли домой усталым, чувствуете неприятные последствия какого-либо общения, как можно быстрее облейтесь водой. Обливаться лучше не из душа, а из ведра или таза, чтобы поток воды был мощным. Для большего эффекта воду можно подсолить.

* Если многие завидуют вам или вашим доходам, тем, чем вы владеете, вам поможет такой несложный ритуал с водой. Возьмите три белые свечи, наберите ванну воды. Поставьте свечи по краям так, чтобы при нахождении в ванной одна свеча была у вас в головах, а две — по правую и левую руку. Прочитайте трижды слова: «Три свечи зажигаю, Отца, Сына и Святого Духа вызываю, чтобы зависть с рабы Божьей (имя) смыть, Господними перстами, Господними устами, Господними словами себя защитить. Помоги мне, Дух Святой, избавиться от дурного глаза, от лихого часа, от чужой злобы и зависти. Аминь». После этого спустите воду, а сами не выходите из ванны, пока не обсохнете. После этого надо сразу же лечь спать, ни с кем не говоря ни слова.

ЕСЛИ СОБРАТЬ ДОЖДЕВУЮ ВОДУ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ, НЕСКОЛЬКО РАЗ ТИХО ПРОГОВОРИТЬ НАД НЕЙ: «ГРОМ ГРЕМЕЛ — УТИХ, ТАК И ТЫ УТИХНИ», А ЗАТЕМ НАПОИТЬ ЕЮ БОЛЬНОГО НЕВРОЗОМ, ТО ПОЧТИ В ПОЛОВИНЕ СЛУЧАЕВ НЕДУГ ОТСТУПАЕТ. ТАКАЯ ВОДА СОХРАНЯЕТ СВОИ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ДО 2-3 МЕСЯЦЕВ. ТОЛЬКО СОБИРАТЬ ЕЕ НАДО В ОТДАЛЕНИИ ОТ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ.

Уроки жизни

На халяву от Бога получить ничего нельзя. Ты помучайся...

ОЛЬГА КОРМУХИНА, певица:

— В 1994 году мне поставили онкологию. В больницу ложиться отказалась. Поняла: это последний шлепок, хорош медлить, надо воцерковляться. А тут еще и ногу сломала. Три недели провела в постели в обнимку с Евангелием и Библией. Оказалось, ничего интереснее в жизни не читала, этого искала душа моя. Потом причастие, исповедь, молитвы... Через два месяца отправилась к докторам, они руками развели: «Где? Наверное, это был спазм». Несколько лет еще выступала для поддержания штанов и ради хлеба насущного. А потом и вовсе ушла в монастырь. Я ведь и правда испытала такую благодать от молитвы, что уже ничего не хотела. Позже мне сказали: чтобы Богу служить, не обязательно уходить в затворницы. Понять это мне помог отец Николай Гурьянов. Старец стал моим духовным отцом. Это был удивительный человек! Настоящий святой! К нему со всего мира ехали, даже старцы афонские с ним советовались.

В моей прошлой жизни было две страсти: курево и вино. Считаю, если женщина пьет регулярно, это уже плохо. А у меня случалось каждый день. Я точно знала, с этим надо заканчивать. Купила ликер Misty, сказав себе, что последняя бутылка у меня в жизни будет вкусной, допила до 12 ночи.

А вот курево не отпускало. Бросала я несколько раз, но начинались такие ломки, что я срывалась. Когда во второй раз оправлялась к отцу Николаю, с собой взяла блок Marlboro. Приезжаю к батюшке, люди вокруг него кучками стоят, а он бегает между ними и спрашивает быстро: «Куришь, пьешь?» А я понимаю: вопрос ко мне относится. И надо бы сказать, а как будто держит что-то. У меня аж жилы вздулись на горле. И я закричала: «Батюшка! Пью, курю! Ненавижу себя, но не могу бросить!» Он подбежал, перекрестил мне рот: «Больше не будешь». Пять дней я сидела у его ног, плакала: «Приеду в Москву — опять начну». А он: «Не бойся!» Прав оказался. Но три года помучилась. На халяву от Бога получить что-то нельзя.

Вокруг меня сейчас достаточно людей, которые говорят мне резкости, мешают, клевещут. Но теперь я их не осуждаю — оправдываю. Не сразу, а через труд. Потому что они заставляют меня молиться. Господь что говорит? Мало проку молиться за тех, кто вас любит; благословляйте гонящих вас.

Теперь и недостойное поведение по отношению к себе могу стерпеть. А раньше ударить могла. Помню, пришла к монаху покаяться, говорю: « Батюшка, на мне грех. Я рукоприкладствовала». Он спрашивает: «В каком смысле?» — «В морду била» — «Хоть за правду?» — «За правду!» — «Ну так это не грех».

Путь в преисподнюю

НА ЗЕМЛЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕСТА, ОТКУДА, ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ, НАЧИНАЕТСЯ ДОРОГА В АД.

Остров Тилос

В Австралии существует около 40 тоннелей, которые ведут в параллельный мир. В этих «адских» местах ежегодно бесследно исчезает немало людей. Многие исследователи, пытавшиеся разгадать тайну этих тоннелей, назад не возвратились.

Один из подобных колодцев находится и на греческом острове Тилос. Он считается бездонным. Однажды в него вызвался спуститься местный 32-летний мужчина. Его опустили в шахту колодца. Прошло около полутора часов. Вдруг раздались частые удары по металлу. Казалось, мужчина умолял поскорее поднять его наверх. Когда же его подняли, перед односельчанами на земле лежал дряхлый старик с белыми волосами, длинной бородой и в ветхой, изношенной одежде. Сельский фельдшер с трудом привел его в сознание. Что происходило в колодце, так и осталось тайной, потому что через несколько часов смельчак скончался. Вскрытие показало, что он умер от старости.

Шахта под Геленджиком

Дурной славой пользуется шахта под Геленджиком. Это прямой колодец диаметром около полутора метров. Стены ровные, словно отполированные. Когда несколько лет назад в нее рискнул спуститься доброволец, на глубине 49 метров счетчик Гейгера показал резкое увеличение радиационного фона. А поскольку ранее от странной болезни уже погибли несколько человек, пытавшихся обследовать колодец, спуск тут же прекратили. В семидесятые годы прошлого века сюда приезжали украинские спелеологи. Один из исследователей начал тогда спускаться в шахту, двое его страховали. Когда он преодолел метров тридцать, его товарищи услышали из глубины невнятное бормотание. Окликнули, пытаясь выяснить, что надо. В ответ раздался дикий, леденящий душу вой и рев. Спелеологи потащили товарища наверх. При этом веревка сначала натянулась как струна, ходила ходуном, а потом вдруг ослабла. В итоге вытащили лишь конец шнура, чисто обрезанного ножом...

Время в геленджикской шахте течет быстрее. За 2 часа 15 минут хронометры, побывавшие под землей, убегают вперед на две с половиной минуты!

Но самое интересное — время в геленджикской шахте течет быстрее. За 2 часа 15 минут хронометры, побывавшие под землей, убежали вперед на две с половиной минуты!

Петропавловская скважина

Экспедиция во главе с известным геологом Дмитрием Аззаковым неподалеку от Петропавловска бурила скважину для изучения движения литосферных плит под поверхностью земли. Свидетелями того, что произошло, стали около пятидесяти участников экспедиции. Когда глубина достигла 14,4 километра, неожиданно долото бура стало бешено вращаться. Геологи начали подъем долота, и тут случилось что-то странное. Из скважины появилась клыкастая тварь с огромными, налитыми кровью глазами. Завизжав, она стремительно поднялась высоко в небо и исчезла из виду. Рабочие бросились врассыпную, а позже решились спустить в скважину микрофон. К своему ужасу, геологи услышали громкие человеческие вопли, доносившиеся с глубины почти в 15 километров. Их издавал не один человек, а масса людей. Жуткую какофонию записали на магнитную ленту. Геологи прекратили бурение, закупорили входное отверстие скважины. Всем было ясно, что они стали свидетелями вещей, находящихся за пределами человеческого понимания и знаний, которые достигнуты на сегодняшний день. Возникло ощущение, что пахнуло дыханием ада.

Возможно, ад — это и есть один из параллельных миров. Так полагают, к примеру, испанские ученые Хосе Вина и Мира Перес. Они утверждают, что сумели даже определить температуру ада — плюс 456°C. Правильность своей гипотезы они подтверждают цитатами из Библии, где сказано, что грешники будут вариться в кипящей сере. А она, как известно, плавится при температуре 455°C...

Меня всю жизнь сопровождает число четыре

Родилась я четвертого января, ходила в детский сад №4, в школу №4. Жила в Черкассах на улице 4-я Красноармейская, купили квартиру в доме №40, сейчас работаю в детском саду №44. Что это — знак, случайность или игра судьбы?! С мужем расписались в загсе 4 ноября. А 4 июля 2012 года со мной случилась странная история. В этот день я с мужем и коллегами по работе поехала в тайгу по грибы. Муж ушел вперед, а я отстала. Мы все время переговаривались, потом стали аукаться, и вдруг муж замолчал. Я обиделась, расплакалась и решила вернуться обратно. И заблудилась... Испугалась, стала молиться Богу, ангелу-хранителю, духам леса. Неожиданно впереди мелькнула синяя куртка мужа. Я закричала, чтобы меня подождали, но куртка куда-то исчезла. Я побежала в ту сторону, но никого не увидела. Вдруг вижу: навстречу бодро шагает мужичок низкого роста, лет шестидесяти, с жестяным коробом на спине. Он спросил: «Вас Наташей зовут?» Я кивнула в ответ. «Вас ищут!» — сообщил незнакомец. Я пошла в ту сторону, куда он махнул рукой. Там и нашла своих. Слава богу, все закончилось благополучно. Но так и осталось загадкой, кто вывел меня из леса. И что еще странно: муж сказал, что я постоянно откликалась на его голос, поэтому он думал, что иду за ним по пятам. Такая вот удивительная история случилась четвертого числа!

Н. Русакова, Красноярский край

Проклятие лежит на всех женщинах нашего рода

Наша семья стала жертвой родового проклятия. Все женщины у нас несчастны в браке.

Я и сама об этом догадывалась, а потом мне это подтвердил экстрасенс. Я знаю причину этого проклятия. Моя прабабушка прижила от богатого женатого мужчины ребенка — моего дедушку. Это было еще до революции. Жена того мужчины, узнав об измене мужа, покончила с собой. Я уверена, что она перед смертью успела проклясть мою прабабушку, поэтому всем женщинам в нашем роду так не везет в семейной жизни. Мы все вдовы. Повторные браки тоже ни к чему хорошему не приводили — какие-то все никчемные мужики попадались. Например, моя сестра после смерти мужа еще три раза выходила замуж. Мужья — один неудачней другого. От безысходности я пошла в церковь, обо всем рассказала батюшке. Он посоветовал заказать заупокойную по жене того богача, несмотря на то что она была самоубийцей. Буду молиться за ее покой, просить прощения от лица прабабушки. Ведь у меня растет дочка и есть две племянницы. Не хочу, чтобы они повторили судьбу женщин нашего рода.

И. Н., Хабаровский край

Аромат для слабонервных

Самый большой и самый вонючий цветок в мире называют титан арум. Он издает аромат разложившегося мяса или тухлой рыбы. За этот ужасающий запах титан арум называют трупным цветком. Уникальное растение цветет раз в десять лет, так что момент цветения — большой праздник для ботаников. Удивительный цветок славится не только незабываемым ароматом, но и немелкими размерами. Его высота в момент цветения достигает 3 метров, а листья могут быть до 5-6 метров в длину. Этот цветок был занесен в Книгу рекордов Гиннесса и официально признан самым вонючим, самым высоким и самым тяжелым цветком в мире. Его вес нередко достигает 100 килограммов.

Думай, думай

Не захвати себя случайно

Причиной многих неприятностей становятся фотографии. Есть некоторые правила, которые надо соблюдать.

* Новорожденных надо фотографировать как можно реже и не показывать снимки чужим, поскольку энергетика малышей слабо защищена и их могут сглазить.

* Не храните дома снимки вашего врага или недоброжелателя, даже если этот человек умер.

* Будьте осторожны с фотографиями родственников, с которыми вы в плохих отношениях. Не держите их на виду.

* Нельзя фотографироваться на фоне могил: вместе с такой фотографией вы рискуете впустить в дом чужую ауру. Также не фотографируйте покойника, даже если это ваш самый близкий человек.

* Если вы кого-то отрезаете с ваших совместных фотографий, делайте это очень аккуратно, чтобы не захватить случайно часть себя. Если хотите избавиться от чьих-то снимков, положите их лицом вниз, заверните в тряпочку и уберите в темный угол в шкафу. Пусть лежат там полгода, потом их можно сжечь.

* Нельзя сниматься рядом с людьми, которые вам не нравятся или которые вас не любят. Опасно дарить свои фотографии малознакомым людям и фотографироваться с ними.

* Больному, слабому, усталому человеку лучше отказаться от фотографирования.

■ **ПЛАКУЧАЯ ИВА** МОЖЕТ ЗАБИРАТЬ У ЧЕЛОВЕКА ЕГО БОЛЬ, НЕДУГИ, ДУШЕВНЫЙ ДИСКОМФОРТ. ПОДОЙДИТЕ К ДЕРЕВУ, ОБНИМИТЕ ЕГО, ПОДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ — И ВСЕ БОЛЕЗНИ УЙДУТ.

■ **ЛАДАН** ПОЛНОСТЬЮ ИЗГОНЯЕТ ЗЛЫХ ДУХОВ ИЗ ЖИЛИЩА. ЭНЕРГЕТИКА В ДОМЕ СТАНОВИТСЯ СВЕТЛОЙ И ЧИСТОЙ. СТАРАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО ОКУРИВАТЬ ДОМ ЛАДАНОМ, И ТОГДА ИЗБАВИТЕСЬ ОТ СЕМЕЙНЫХ СКАНДАЛОВ, ВСЕ ЗЛОЕ И НЕПРИЯТНОЕ УЙДЕТ БЕЗВОЗВРАТНО.

ORGAZEX® – ТВОЙ ВЫБОР – КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕКС
(ОргаЗекс®)

Мужчина никогда не устанет восхищаться красотой женщины и с наступлением зрелого возраста в полной мере осознает важность интимной жизни в отношениях. К сожалению, проблемы с потенцией встречаются у половины мужчин старше сорока лет. Для многих это – жестокий приговор, отнимающий важную составляющую счастливой жизни. Но в современном мире нарушение эрекции – это решаемая проблема. На рынке препаратов для мужчин уже более пяти лет присутствует **«Оргазекс»**, в состав которого входят только растительные травы. **«Оргазекс»** содержит экстракты таких трав, как плоды дерезы китайской, клубни дикого батата, корень солодки голой, которые активно используются для усиления эректильной функции у мужчин. Очень важно, что возбуждение наступает только в ответ на стимуляцию, что подтверждает слоган производителя: **«Оргазекс – умный путь к безумному сексу».**

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках своего города! WWW.LIDERON.RU

Москва: «Ригла» 8(495)730 2 730, 8 800 777 03 03 (справочная), «Неофарм» 8(495)585 55 15 (справочная), «ГорЗдрав» 8(495)589 38 03 (справочная), 8(499)763 61 49, 8(495)644 48 76, 8(495)302 01 98; **Мурманск:** 8(8152) 47-41-57, 57-57-49, 44-01-50; **Чебоксары:** 8(8352)57-17-03, 33-16-03, 33-35-01; **Воронеж:** 8(473)223-03-02, 221-96-69, 234-96-47, 233-16-61, 254-77-61; **Казань:** 8(843)52-77777 (справочная), 298-49-10, 292-00-65, 299-91-21; **Саратов:** 8(8452)48-46-77, 29-25-10, 23-13-64; **Ростов-на-Дону:** 8(863)245-42-24, 252-55-68, 263-40-47; **Ижевск:** 8(3412)36-21-95, 36-56-63; **Саранск:** 8(8342)48-26-00, 24-69-60, 24-34-89; **Красноярск:** 8(391)265-35-34, 275-54-52; **Астрахань:** 8(8512)51-42-41, 33-33-35, 47-02-87; **Новосибирск:** 8(383)209-00-85, 363-00-10, 221-55-44; **Ставрополь:** 8(8652)58 22 81,75 39 95; **Волгоград:** 8(8442)37 06 46,23 90 14,726 81 84; **Краснодар:** 8(861)259 29 05,233 56 56,239 69 22; **Омск:** 8(3812)22 05 45,36 23 60,55 10 63; **Черкесск:** 8(8782)78 18 15

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). **Справочные по Москве: 8(495)643-39-19** (доставка), **8(495)644-48-78.**

БАД. СГР № RU.77.99.11.003.Е.031570.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.
РЕКЛАМА № 1088

Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я ЗАКАЗЫВАЮ»**

Вырежьте купон, отправьте его по адресу **123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.**

Заказы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ___ упаковок

«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ___ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. (**«ОргаЗекс №1»**), 1005 руб. (**«ОргаЗекс №2»**).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 30007...

Зольский р-н, с. Малка, ул. Пашуева, 9

Воронежские небылицы

Давно это было. Компания молодежи на мотоциклах поехала на природу. Нашли красивое тихое место, весело, мотоциклы гудят, все смеются. Вдруг слышат со стороны воды: «А ну цыц!» А в реке стоит дед с удочкой: «Цыц, говорю, а то мне всего карася распугаете!»

— Дед, а что, у карася уши есть?

На что тот ответил:

— Е-мое, да он, карась, умнее тебя!

В итоге поймал дед на удочку рака.

Вышел на берег, рака руками взять боится. Удочку держит в руках, а ногой пытается рака сбить, старается:

— Павук, твою мать!

***

На деревенских свадьбах всегда полно зрителей, особенно соседских бабулек.

На следующий день после свадьбы собрались бабульки на лавочке поболтать. А одна из них свадьбу смотрела и была в полном восторге от увиденного, рассказывает:

— И чаво только там не было!!!

Бабки:

— Чаво? Чаво?

— Ох, и чаво только не было — и картошка, и картошка!

Бабки ржали как молодые.

***

Зима. Холодно. Снег валит огромными хлопьями. Стоим с приятелем на остановке, болтаем. Приятель живет в Иордании. Маленький, щупленький, весь дрожит от холода. Я спрашиваю:

— Ну, какие планы? В этом году доучишься, домой поедешь?

— Нет, — отвечает, — женюсь и тут останусь, в России.

— А невеста есть?

— Нет, но найду.

— А что же тут хорошего? — продолжаю пытать его.

— Снег...

Потом помолчал и добавил:

— И водка!

***

Вначале 1990-х годов была у меня любовь с первого взгляда. Необыкновенной красоты парень из Дамаска, араб, но на удивление белокожий и зеленоглазый. Высокий — 190 см, ну и вес, соответственно, килограммов девяносто.

Летом Мамед, так его зовут, поехал в гости в Волгоградскую область, в деревню. Иностранец в нашей деревне — это что-то!

Во дворе гуляли цыплята, а внизу в заборе была дырка, чтобы цыплята выбегали на улицу травку пощипать. Но в тот злополучный день с обратной стороны забора прямо на эту дырку завалилась коза и закрыла цыплятам выход на волю. На беду в деревенском туалете была открыта дверь, они — туда. В общем, попрыгали они в дырку в туалете ну и бегают там по густой массе, легкие, не тонут.

Что делать? Надо доставать. Мамед самый молодой, вот его и опустили вниз головой, держа за ноги. В общем, не удержали...

Долго не рассказывал он мне эту историю. А потом не выдержал:

— Коз — гад, дирку закрил, а я отмывался несколько дней. Тяжелый я, мужики меня не удержали, когда я этих цыплят ловил.

Елена Новоселова, Воронеж

Ей-богу, правда!

Дядя, покатай!

В ВОЛГОГРАДЕ ПОЯВИЛСЯ ДОБРЫЙ ВОДИТЕЛЬ МАРШРУТКИ.

Усуб Кочоян уже восемь лет возит пассажиров по своим придуманным скидкам. У водителя есть письменные и устные скидки. Письменная скидка — это объявление в салоне: «Беременные, солдаты, именинники, а также отличники ездят бесплатно». Устная скидка — это когда заходит пассажир и говорит: «Здравствуй, товарищ водитель!» Тогда он автоматически получает скидку 3 рубля. Если звучит «Здравствуй, дорогой водитель!», то минус 5 рублей из стоимости поездки.

Конечно же, у необычного водителя появилось много постоянных клиентов, беременные знают график Кочояна наизусть. В очередь также выстраиваются студенты-отличники с зачетками в руках. И начальство совсем не против чудачеств своего работника.

Добрый маршруточник возит беременных бесплатно себе в убыток. Но сколько радости от этого получает! Никакие деньги не дадут такого счастья!

Знаете ли вы, что...

● Если в вашем доме стало тихо, значит, ваш ребенок уже облизал ботинки, выпустил на волю канарейку, разрисовал обои и теперь пьет из унитаза.

● Отличить фальшивые деньги просто: они не зеленые.

● Ничто так хорошо не удаляет известковый налет, въевшуюся грязь, ржавчину, как собирающиеся приехать гости.

● Чтобы привыкнуть к фитнесу, нужно посетить 20 тренировок. А к булочке привыкаешь с первого раза.

● На российских дорогах есть только один запрещающий знак — это полосатый бетонный блок. Все остальные знаки — предупреждающие.

Одесско-российский разговорник

Ну здрасьте вам! — выражение удивления.

Дышите носом! — замолчите!

Почему да? — не согласен.

Кончай мне этих штучек! — перестань.

Слезь с руля! — перестань мне указывать.

Вы мне просто начинаете нравиться! — вы мне слегка надоели.

Оно стоит как Гитлеру война! — оно стоит дорого.

Убиться мокрым веником! — о, кого я вижу!

Возьми глаза в руки! — смотри внимательнее.

Голый вассер — бесполезно.

Купи себе петуха и крути ему яйца — отстань от меня!

Не кидайте брови на лоб! — не удивляйтесь.

Тошнить на нервы — выговаривать.

Шоб я так знал, как я не знаю — не имею ни малейшего представления.

Это вы у Киеве гройсе хухэм, а в Одессе — еле-еле поц — это вы в Киеве большой человек, а в Одессе...

Нет такого события в жизни русского человека, которое нельзя было бы превратить в повод.

РАССКАЗИК

Аптека. Посетительница: «Мне, пожалуйста, что-нибудь для улучшения памяти». Аптекарь: «В таблетках или каплях? Слабого действия или посильнее?» — «Ну не знаю, я у вас покупала какие-то таблетки...» — «Название не помните?» — «Издеваетесь?!» — «Понятно... Посильнее...»

Зверьё моё!

Совесть

КОГДА ПЕС СЛОПАЛ ТРЕТЬЮ ПАЧКУ МАСЛА, ЖЕНА ЗАЯВИЛА, ЧТО УХОДИТ ИЗ ДОМА...

— Ты масло не купил? — спросила жена.

— На столе лежит, — ответил муж.

— Там нет ничего.

— Протри глаза!

Муж вышел на кухню. Масла на столе не было.

— Я пять минут назад клал на стол! А где Бабуш?

Пес лежал под диванчиком, куда обычно не помещался. Он мощно храпел, но уши при этом шевелились от ужаса.

— Он! Это он сожрал наше масло!

Пес во сне удивленно поднял уши.

— Ко мне, сволочь!

Пес захрапел так, что звякнули стекла.

Жена вернулась со шваброй, пес вскочил и как ошпаренный заметался в прихожей, пытаясь спрятаться за обои.

Жена схватила собаку за шкирку:

— Чтобы последний раз!

Поняв, что скандал позади, Бабуш завилял хвостом.

Назавтра, войдя в дом, муж ахнул: катаясь по полу, жена душила собаку. Он еле их растащил по углам.

— Эта скотина опять масло сожрала!

Пес, зализывая бок, качал головой, осуждая применение силы там, где все можно решить мирным путем.

Когда пес слопал третью пачку масла, жена заявила, что уходит из дома.

Муж успокаивал:

— Не заводись. Может, в его организме масла не хватает?

— Он что, двигатель?! Выбирай: я или он!

Утром жена с вещами ушла.

Муж решил отучить собаку от вредной привычки. С утра он принес пачку масла и кинул в собачью миску. Бабуш долго тряс головой, не веря своему счастью. Слопав масло, полез целоваться.

На ужин ему дали еще пачку масла. Пес ел не спеша, виляя хвостом, показывая, что такое меню ему нравится.

Утром Бабуш долго смотрел на свежую пачку масла, икнул и ушел вон с кухни.

Хозяин взял в руки ремень:

— Ешь!

Пес лизал пол рядом с маслом, косясь на ремень. Через полчаса его вырвало.

Вечером, услышав хруст разворачиваемой пачки, Бабуш с воем сиганул в окно.

Хозяин отловил собаку, приволок на кухню.

— Сидеть и смотреть! — Хозяин аппетитно намазал хлеб маслом, посолил и стал есть, причмокивая от удовольствия. Пса стошнило.

Когда через неделю вернулась жена, муж при ней достал из холодильника масло. Бабуш рухнул на пол и забился в судорогах.

— Господи! Неужели совесть проснулась?

— Конечно! У каждого совесть есть. До нее только надо достать...

Круто сказано!

● Если слово «позвольте» заменить на «какого», мысль будет выражаться гораздо быстрее, точнее и доходчивее.

● Поцелуй может получиться более страстным, если в зубах зажать котлету.

● Если однажды тебе станет грустно и тоскливо, вспомни, что когда-то ты оказался самым быстрым сперматозоидом.

РАССКАЗИК

Объявление в подъезде: «Уважаемые жильцы, убедительная просьба соблюдать чистоту в подъезде. За нарушение вам будет продемонстрирована скульптурная композиция «Дворник Самсонов разрывает пасть писающему мальчику»! Член домоуправления Самсонов П. В.».

РАССКАЗИК

Самолет поднялся в воздух, вдруг выясняется, что на сто пассажиров взяли только сорок обедов. Стюардесса объявляет: «Каждый, кто любезно откажется от обеда в пользу других пассажиров, будет бесплатно получать выпивку в течение всего полета». Через час стюардесса снова объявляет: «Если кто-нибудь из пассажиров передумал, мы рады сообщить: у нас еще осталось тридцать восемь порций обеда...»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

Сказочка

Самобранка

Гулял как-то Змей Горыныч по лесу. Вдруг видит — скатерть-самобранка. Обрадовался Змей и говорит:

— А ну-ка, самобранка, хочу много-много самых разных яств!

И — о чудо! — на скатерти появилось разной снеди видимо-невидимо. Обрадовался Горыныч и погрузил все три головы в еду — только чавканье со всех сторон понеслось. Съел Змей все и говорит:

— Хочу еще!

И опять на скатерти появилось всего великое множество. Так несколько раз продолжалось. Наконец Горыныч обессилел и заснул. А поутру у Змея начало брюхо раздуваться. Пухнет, пухнет... раз — и лопнуло. И умер Горыныч.

Мораль: имеешь одну задницу — так нечего жрать в три горла.

ЛАПША
из писем читателей

Как-то по телевизору показывали жен богатых людей. Так одна все кричала на своего: «Что ты делаешь, скот! Иди сюда, скот!» Я тогда долго под впечатлением пребывала, а потом до меня дошло, что ее муж — иностранец, и она просто его называла по имени — Скотт.
Эльза, Москва

Свекровь с утра до ночи что-то варит-парит, в квартире постоянно стоит запах еды — в общем, обстановка в нашем доме, я бы сказала, желудочно-кишечная.
Ольга, Иркутск

Моя подруга называет свою снохУ Контрольный выстрел. Только в первый год семейной жизни она умудрилась сжечь утюг, плойку, пылесос, магнитофон, компьютер, электровентилятор и масляный обогреватель.
Олеся, Московская обл.

ОТ ЛЮБВИ У МУЖЧИНЫ ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ, НО ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛЕТЕТЬ В ЗАГС, ЕМУ ВСЕ РАВНО НУЖЕН ПИНОК ПОД ЗАД!

От пятен на мебели

Чай, какао. Обработайте загрязненный участок раствором уксуса (обычно берут 2 ст. ложки на 1 л воды) с пеномоющим средством.
Кофе. Промокните жидкость салфеткой, а затем пострадавшее место промойте слабым мыльным раствором.
Фрукты и соки. Если пятно обнаружено сразу, промойте его горячей водой. Если это не помогает, протрите участок пеномоющим средством или раствором уксуса.
Шоколад. Подсушите и счистите пятно, затем промойте его раствором мыла и высушите.
Мороженое. Сначала протрите участок щеткой с жестким ворсом, а затем обработайте пеномоющим средством.
Вино. Пятна от белого вина обработайте раствором воды и метилового спирта (1:3), а затем, просушив, промойте мыльной водой. Пролитое красное вино нужно промокнуть, засыпать солью и затем пропылесосить.

Хотите уюта — выбросьте лишнее

ЗАБУДЬТЕ О ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ, НЕ КОПИТЕ МУСОР И ГРЯЗЬ.

1 **Научитесь сразу убирать за собой.** Забудьте о генеральной уборке в выходные дни, не копите мусор и грязь. Например, помыть ванну после использования можно за несколько минут вместо того, чтобы в субботу основательно драить ее. То же самое относится к мытью посуды, плиты, кафеля.

2 **Разделите квартиру на зоны.** Каждую неделю тщательно убирайте одну из них в течение 10 минут. Например, на этой неделе займитесь кухней. В понедельник наведите порядок в шкафчике со специями, баночками, коробочками, во вторник вычистите плиту, в среду разберите залежи губок, тряпочек и моющих средств под раковиной и так далее. Не пытайтесь делать все дела одновременно. Здесь, как и при похудении, чем быстрее хочешь сбросить вес любой ценой, тем быстрее возникает желание все бросить, и килограммы возвращаются.

3 **В каждом доме есть такие места, которые буквально притягивают к себе мусор и вещи со всей квартиры.** У кого-то это тумбочка в прихожей, у кого-то журнальный столик, письменный стол... Каждый день сразу убирайте их, если что-то появилось ненужное.

4 **Регулярно избавляйтесь от ненужных вещей.** Хлам невозможно упорядочить. Хотите уюта — избавляйтесь от лишнего. Посвятите этому один из выходных дней. Раз в месяц просто с мусорным пакетом пройдитесь по дому и соберите не менее 27 вещей на выброс, можно и больше. Кажется, что это очень много? Так не забудьте заглянуть в косметичку, аптечку и избавиться от средств с истекшим сроком годности, перебрать залежи старых газет и журналов, исследовать содержимое давно не открывавшихся ящиков, и вы убедитесь, что это не так. Вещи, в необходимости которых вы сомневаетесь, но не решаетесь выкинуть, сложите в отдельный пакет и спрячьте на полгода. Если по истечении этого срока они не понадобились, смело избавляйтесь и от них.

Стираем джинсы

ЧТОБЫ ЛЮБИМЫЕ ДЖИНСЫ ПРОСЛУЖИЛИ ДОЛЬШЕ, НАДО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПО УХОДУ ЗА НИМИ.

* Джинсы лучше вообще не замачивать. Однако, если это необходимо, чтобы не было рыжих разводов ржавчины вокруг клепок, надо замачивать джинсы не более чем на 30 минут, и только в теплой воде. Для замачивания лучше использовать мыло (хозяйственное), т. к. стиральные порошки сильнее осветляют ткань. Черные или цветные джинсы можно замочить, добавив немного уксуса.
* Стирать джинсы лучше всего руками. Стирка в стиральной машинке перекручивает пояс джинсов, и они становятся меньшего размера. Кроме того, сама ткань истирается гораздо быстрее при такой стирке.
* Если джинсы украшены заклепками, вышивками, стразами, камнями, то такие джинсы лучше отдавать в химчистку. Если же вы решили сэкономить, то в таком случае замочите свои джинсы в холодной воде, добавьте мягкий порошок и оставьте на 15 минут. Затем хорошенько выполощите их и повесьте сохнуть на ночь на плечиках.
* Чтобы правильно стирать джинсы в стиральной машине, их нужно обязательно вывернуть наизнанку и застегнуть на все замки и пуговицы. Температура воды при стирке — 40°С.
* Не используйте режим горячей сушки в стиральной машине — джинсы неизбежно сядут.
* Чтобы черные джинсы дольше сохранили свой насыщенный цвет, при стирке добавьте в воду немного уксуса и используйте средства, специально предназначенные для стирки черных вещей.
* Если джинсы с кожаными вставками, то после стирки можно обработать еще влажную кожу глицерином — она будет гладкой и эластичной.
* Никогда не надо тереть сильно загрязненные места щеткой — останутся светлые пятна.

Шерстяные вещи стираю шампунем

Давно приспособилась стирать шерстяные и деликатные вещи шампунем, приготовленным своими руками. Для этого подсушенные тонкие кусочки туалетного мыла натираю на мелкой терке, добавляю пищевую соду, несколько капель ароматического масла, заливаю водой и встряхиваю, пока мыло не растворится. Получается очень мягкое моющее средство, не требующее дополнительных отдушек. Хранится оно достаточно долго, вещи отстирывает прекрасно, руки после него не сохнут, а деньги на что-то другое потратить могу.
С. Б. Зинченко, Вологда

Чем крепче раствор, тем лучше

Сухой горчицей, растворенной в воде, я обычно удаляла запах рыбы со стеклянной или пластмассовой посуды, но горчицу можно применять и в других случаях. Мы решили завести собаку. Все собаководы знают, как труден период, когда щенок маленький и на улице выгуливать его нельзя. Знающие люди посоветовали мыть пол за щенком тоже горчицей: 1 ст. ложка сухого порошка на 3 л воды. Этот способ спасет от неприятного запаха собачьей жизнедеятельности.

Когда я поделилась советом с соседкой, у которой два кота, она сказала, что не знает проблем с запахом от кошачьих меток благодаря уксусу, разведенному водой. Чем крепче раствор, тем лучше. Главное — соблюдайте осторожность, чтобы руки не обжечь. Этим раствором она ополаскивает и кошачьи лотки.
Е. К. Рыженкова, Курская обл.

Если вещь полиняла, не отчаивайтесь

Часто муж по спешке кидает в стиральную машинку все подряд. И после таких его стирок вещи очень часто линяют. Но в одной передаче я услышала отличный совет. Если цветная вещь полиняла и оставила на других вещах яркие пятна, с этим можно справиться. Светлые вещи достаточно выстирать и прокипятить еще раз. Если пятна только посветлели, но не сошли, смешайте 1/2 ст. ложки крупной поваренной соли, 1 ст. ложку крахмала, 1 ст. ложку мыльной стружки и 1 ст. ложку крепкого раствора лимонной кислоты. Кашицу нанесите на пятно с изнаночной стороны и оставьте на 12 часов, затем хорошо прополощите, высушите и прогладьте. Пятна исчезнут.
И. Н. Горобченко, Саратовская обл.

Полезно знать

■ **НАФТАЛИН ЯВЛЯЕТСЯ** СИЛЬНЫМ КАНЦЕРОГЕНОМ, ПОЭТОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО В БОЛЬШИХ ДОЗАХ ПРОТИВ МОЛИ (МАЛЫЕ БЕСПОЛЕЗНЫ) МОЖЕТ ВАМ НАВРЕДИТЬ.

■ **ЧАЙ ХРАНИТЕ** В КЕРАМИЧЕСКОЙ, СТЕКЛЯННОЙ ИЛИ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ТАРЕ С ПЛОТНО ПРИГНАННОЙ КРЫШКОЙ, ТАК КАК ОН ОЧЕНЬ СИЛЬНО ВПИТЫВАЕТ ЗАПАХИ КУХНИ.

■ **ЕСЛИ НА ДАЧЕ НЕТ УТЮГА,** МЯТУЮ ВЕЩЬ СНАЧАЛА ОЧИСТИТЕ ВЛАЖНОЙ ЩЕТКОЙ, ПОВЕСЬТЕ НА ПЛЕЧИКИ НАД ТАЗОМ С КИПЯТКОМ. ВОДА НАЧНЕТ ОСТЫВАТЬ — ТКАНЬ БУДЕТ РАЗГЛАЖИВАТЬСЯ.

БЕЗУПРЕЧНЫЕ Гербекстра ПЯТОЧКИ

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «Пяточки» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «Пяточки» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков. Используя **крем «Пяточки»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам, не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:
в сети магазинов: **«Закрома»**, **«Копейкин-Дом»**, **«Зодиак»**,
в сети аптек **«Медчеста плюс»**, а также в любых других аптеках города.
Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-IN.ПЛ05.В.00440 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2-3, ОГРН 1057746588232. Косметическое средство.

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной) **www.paruspharma.ru**

РЕКЛАМА. И 12.03

ПОЧЕМУ НОСКИ В СТАКАНЕ?

Познакомилась
я с шейхом,
Только скромен
ибн Алейхум.
Видно, что-то откусил
Шейху в Ниле...

Заглянули в щель
забора —
Вот такие помидоры!
«Так, Серега, тихо!
Стоп!
Срочно делаем...»

Говорят,
что зимний
наст —
Это просто
снега...

«Эй! Дыханье!
Будешь
свежим
часто?!» —
«Буду! Только
Где ж
зубная...»

Ругает Минздрав
и зимою, и летом
За то, что дымится
в зубах...

Я в охапку сгреб
Анютку:
Щечка, верхняя губа,
Завязалась не на шутку
Поцелуйная...

Крепко спит,
как бурундук,
В горнице девица.
Не проснется,
если вдруг
Скрипнет...

Каждый день моя
супруга
Пробегает по три круга.
Хлопнет дверь,
уйдет жена,
Воцарится...

«Все скажу сегодня
папке! —
Гвоздь на семьдесят
изрек. —
Хватит бить меня
по шапке,
Ненавистный...»

Положили мы селедку
И лучок на подоконник.
Пить не стал Григорий
водку,
Трезвых взглядов он...

«Вот что значит сила
духа! —
Мне Андрюха шепчет
в ухо. —
По углям и без ботинок
Шаолиньский ходит...»

Под водой плыву
я в маске,
Рыбок глажу —
все как в сказке!
Вдруг у берега возник
На пути моем...

Все давно ушли
из зала,
Потому что скучно
стало.
Но джазмен упорно
тряс
Деревянный...

Не доходит
до Ивана,
Хоть стучи
киянкой
в лоб!
У него мозги
барана,
Потому и...

Он творит
совсем как
Пушкин,
Покрывают
строки лист.
Лев Петрович
Раскладуш-
кин —
Выдающийся...

В День здоровья
фирма «Слалом»
Дружно вышла всем
составом
На лужайку. Даже босс
Пробежал в ботинках...

Сев в корыта,
взяв лопаты,
Мы устроили
регату.
Первым
к финишу
пришло
Наше
славное...

Как-то в августовский
вечер
Кума кум спросил
при встрече:
«Ты чего такой
худой?!» —
«У козы упал...»

Мы комедию смотрели,
Досидели еле-еле.
Лучше в сквере
домино,
Чем такое вот...

То ли ягода
такая,
То ли овощ,
то ли фрукт.
Я арбузы
с детства
знаю,
Замечатель-
ный...

«Жезл
инспектора
ГАИ,
Вилла, джип
и скрипка». —
«Много,
скрипку убери,
Золотая...»

Отговаривал
я Машку,
И моя, смотрю,
взяла:
Лучше водочки
рюмашку,
Чем
с наркотиком...

Лучше всех соображая,
Крот унес пол-урожая.
Мы расстроились
немножко:
Норы есть, а где...

«В чем секрет,
ответь-ка? —
Распалялся
Петька. —
Спорим,
даже танка
Не боится...»

«Новый век не изменил
Бюрократов, Яшка:
Есть бумажка —
человек,
Нет ее...»

Сын крестьянский,
делом грешным,
Лег к принцессе
под бочок.
Он Иванушка, конечно,
Но совсем не...

«Не продамся
за бабло!» —
Закричал
Иуда.
Иисусу
повезло!
Это ли не...

Лунной летней ночкой
Мышь делилась
с дочкой:
«Кушать зерна
из снопа —
Это лучше, чем...»

«Хватит делать
вид, что зла,
И сердиться,
Лида!
У тебя давно
прошла
На меня...»

Выпьешь пива литров
пять
Да закусишь манго,
Сам с собою танцевать
Будешь вальс и...

Я с утра с вопросом
к Тане:
«Почему носки
в стакане?» —
«Хорошо было вчера,
Раз не варит...»

Хвост поджав
и не ноя,
Твари слушали
Ноя:
«Волноваться
не надо,
Если будет...»

Под
бомбежкой
в блиндаже
Спит
полковник
неглиже.
Не достанет
немец-гад,
Если есть
второй...

Всем известно,
что в пустыне
Нет деревьев
и в помине.
Но откуда-то из недр
Трехметровый вырос...

Применив на даче
труд,
Я лопатой вырыл пруд.
И вот этот водоем
Я теперь сдаю в...

Южный полюс.
Все о'кей!
И с пингвинами
хоккей!
Проиграли им
для вида.
Вот такая...

Говорят деды салагам:
«Завтра в нашу часть
да с флагом
Приезжает генерал!»
И устроили...

У реки мужик
украдкой
Занимается
зарядкой.
По утрам
теперь дубак,
Вот и греется...

Накопив
жирок за
лето,
Срочно сел
я на диету.
Чтоб быстрее
сбросить жир,
Ем орехи и...

Я уж думал:
карта бита,
Плакал тренера
диплом.
Но настал
в игре
с «Зенитом»
Долгождан-
ный...

Растирая ягодицы,
Матерится егерь Ян.
Да и как ему не злиться:
Разорвал штаны...

На селе племянник
Мотрин
Говорит: «Открылся
бар.
Туалет
не предусмотрен,
Так что ходят за...»

«Милый! Сделай,
чтоб на кухне
Был рекламный
кот Борис!»
Мир, наверно,
просто рухнет,
Не исполни я...

Для секущихся волос

ТЕПЛОВЫЕ МАСЛЯНЫЕ КОМПРЕССЫ

Масло (репейное, оливковое, миндальное, масло жожоба) нагрейте на водяной бане, затем вотрите в кожу головы. Оберните голову целлофаном и теплым полотенцем. Компресс держите час. Мойте волосы теплой, подкисленной лимонным соком водой.

МАСКА ИЗ ДРОЖЖЕЙ

Для ее приготовления понадобятся прессованные дрожжи (2 чайн. ложки), кефир (1/4 стакана). Смешиваем продукты в указанных пропорциях, даем маске настояться (пока не подойдут дрожжи). Наносим смесь на секущиеся концы. Голову утеплите, держите маску 30 минут, затем смойте.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА ИЗ ХНЫ

Для приготовления этой маски понадобится пакетик хны, лучше бесцветной, чтобы избежать неравномерного окрашивания волос. Всыпьте хну в тарелку, добавьте кипяток, размешайте до однородной кашицы. Дайте время, чтобы смесь настоялась. Теплую маску нанесите на чистые волосы, подержите 30-40 минут. Смойте без шампуня.

НОВЫЕ ЛЕКАРСТВА — «ОБДИРОЛ» И «РАЗОРИН» — ИЗБАВЯТ ВАС ОТ ЖЕЛАНИЯ БОЛЕТЬ.

Вот незадача!

1 **После посещения бассейна позеленели волосы.** Так осветленные волосы реагируют на хлорированную воду в бассейне. Нейтрализовать проявившийся зеленый оттенок на волосах можно с помощью томатного сока. Нанесите его на волосы, оставьте на несколько минут и смойте теплой водой. Но лучше плавать в бассейне в шапочке.

2 **Сломалась помада, так обидно!** Неужели возможно ее спасти? Да! Все просто: нагрейте место слома свечкой, плотно прижмите к основанию помады, закрутите и уберите на пару часов в холодильник без колпачка. Гарантируем, помада будет как новенькая! Можно также аккуратно растопить отломавшийся кусок в столовой ложке, держа ее над плитой, и перелить в пустую баночку. Самодельный блеск затвердеет сам.

3 **На обуви остались следы уличной соли.** На сапогах и уггах выступили некрасивые следы от соли и реагентов, которыми посыпаны наши дороги. Что же делать? Возьмите обычный лимон, разрежьте пополам и протрите белые следы. Обувь из нубука можно очистить, если подержать над паром.

4 **Поехала стрелка на чулках.** Теперь счет идет на миллиметры! Закрепите стрелку с двух сторон бесцветным лаком, чтобы она не поползла ниже. Подойдут также простой канцелярский клей или лак для волос. Кстати, если колготки заранее чуть-чуть сбрызнуть лаком, риск таких неприятностей уменьшится.

Самые коварные модные вещицы

Не навреди

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Не как у всех:

* такой лифчик не физиологичен: его стараниями грудь неестественно приподнята и при этом стиснута с боков;
* твердые косточки оставляют на коже следы заломов, бретельки пережимают кровеносные сосуды, и в груди возникает застой крови;
* поролоновые прокладки перегревают грудь.

Плата за красоту: мастопатия — все это способствует ее развитию.

ДЖИНСЫ С НИЗКИМ ПОЯСОМ

Не как у всех:

* передавливают нижнюю часть живота, из-за чего органы малого таза (матка, мочевой пузырь) лишаются нужного притока крови, а также нарушается моторика в нижних отделах кишечника;
* пережимают нервные окончания, которые проходят с обеих сторон бедренной кости, что вызывает жжение и боль на внешних сторонах бедер.

Плата за красоту: гинекологические заболевания, нарушения цикла, могут появиться растяжки на коже.

ТОПИКИ В ВИДЕ КОРСЕТА

Не как у всех:

* объемы с топом в виде корсета уменьшаются за счет утягивания от талии (нижнего края ребер) до подвздошных костей, а это сильно угнетает диафрагму, вызывая одышку;
* серьезно нарушается кровоснабжение печени и поджелудочной железы.

Плата за красоту: гипертония; у женщин старше 40 лет провоцируется изжога.

МИНИ-ШОРТЫ КРУГЛЫЙ ГОД

Не как у всех:

* вы удивитесь, но уже при температуре плюс 15°С у надевшей шорты на тонкие колготки начинается переохлаждение внутренних органов;
* провоцируется целлюлит: в переохлажденной жировой ткани резко нарушается кровообращение.

Плата за красоту: провокация воспаления мочевого пузыря, почек и яичников — цистита, пиелонефрита и аднексита.

ТРУСИКИ-СТРИНГИ

Не как у всех:

* шнурочек, заменяющий ластовицу, наносит промежности микротравмы, потому что неизбежно натирает ее, и это не просто раздражение слизистой оболочки: ерзая в промежности, веревочки стрингов перемещают бактерии из одной интимной зоны в другую, провоцируя инфекции половых путей — в частности цистит;
* опасность циститов особенно велика, если та, что надела стринги, хоть раз в жизни перенесла молочницу.

Плата за красоту: даже без белья ходить лучше и гигиеничнее, чем носить стринги, считают врачи!

Об одуванчиках *Сам себе косметолог*

Бесценное золото весны

ОДУВАНЧИК — ОБЫЧНЫЙ ОГОРОДНЫЙ СОРНЯК, НО ТАКОЙ ПОЛЕЗНЫЙ! КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ?

*** Пигментные пятна и бородавки** смазывайте соком листьев свежего одуванчика 4-5 раз в день, а веснушки — 2-3 раза в день. Когда сок высохнет, протрите сывороткой или кислым молоком.

*** Маска для увядающей кожи.** 2 ст. ложки измельченных свежих листьев одуванчика смешайте с 1 ст. ложкой теплой воды и 2 ст. ложками меда. Нанесите на лицо, через 10-15 минут смойте теплой водой.

*** Если кожа лица сухая**, смешайте 1 чайн. ложку сухих измельченных листьев с 1 ст. ложкой теплого молока и оставьте на 10 минут. Затем добавьте 1 чайн. ложку куриного желтка и нанесите смесь на лицо. Через 20 минут смойте теплой водой. При жирной коже желток замените белком.

*** Лосьон для сухой кожи.** Наполните стакан до половины сухими листьями и долейте доверху крутым кипятком. Накройте крышкой и настаивайте сутки, затем процедите и умывайтесь настоем по утрам.

Лосьон «Чистый лик». 2 ст. ложки молодых измельченных цветков одуванчика залейте 2 стаканами кипятка и проварите 30 минут на медленном огне. Остудите, процедите и перелейте в бутылку. От веснушек и пигментных пятен протирайте лицо лосьоном утром и вечером.

*** Лосьон для жирной кожи.** Наполните пол-литровую банку чистыми листьями и цветками одуванчика и залейте 0,5 л водки. Поставьте на неделю в темное место, затем процедите. Долейте 1/4 стакана кипяченой воды и протирайте лицо утром и вечером ватным тампоном.

*** Для здорового цвета лица** делайте маску: по 1 ст. ложке листьев одуванчика и мяты смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и 1 чайн. ложкой меда. Наносите на лицо и через 20 минут смывайте теплой водой.

*** Крем для сухой и нормальной кожи.** Измельченные цветки одуванчика залейте кипяченым растительным маслом (1:1), настаивайте 2 недели и процедите. Смазывайте лицо за 10 минут до умывания каждое утро.

*** Для укрепления волос** втирайте в корни после мытья настой одуванчика: залейте 3 ст. ложки измельченных листьев стаканом кипятка и настаивайте полчаса. После нанесения не смывайте.

Настой стеблей для шелковистости кожи. Нарвите за городом стебли одуванчика, промойте в проточной воде, мелко нарежьте. Положите в эмалированную кастрюлю, залейте 1,5 стакана кипятка и накройте крышкой, а сверху одеялом. Настаивайте 1 час. Остудите, процедите, перелейте в стеклянную банку , плотно укупорьте. Храните в холодильнике. Каждое утро после умывания ваткой, смоченной в растворе, протирайте лицо, шею, декольте. Через некоторое время кожа станет светлой и шелковистой, поблекнут веснушки.

Н. С. Коваль,
косметолог

КОРЕНЬ МОРОЗНИКА КАВКАЗСКОГО –

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Морозник кавказский – небольшое вечнозеленое растение. Растет на юге Краснодарского края. Ценное лекарственное сырье – корень и его корневище. Одно из главных свойств корней состоит в том, что за счет полного очищения организма нормализуется его работа, что помогает при многих недугах и приводит к похудению. Морозник кавказский не является таким сильным растительным ядом, как цикута или аконит, которые используются в гомеопатии и народной медицине. Если подойти к применению морозника и других сильнодействующих трав разумно, соблюдать дозировку и правила приема, то они дадут только оздоровительный эффект.

МОРОЗНИК КАВКАЗСКИЙ ПОМОГАЕТ:

- нормализовать вес тела;
- очищать организм от шлаков, токсинов, радиоактивных элементов и тяжелых металлов;
- восстанавливать водно-солевой баланс;
- при остеохондрозе, ревматизме, артрите, артрозе;
- при миоме, фиброме, кисте, мастопатии, полипах;
- при сахарном диабете, понижать сахар в крови;
- при гиперфункции щитовидной железы;
- вымывать песок и дробить камни;
- улучшать состояние при эпилепсии, мигрени и т.д.

ДЕЙСТВИЕ КОРНЯ МОРОЗНИКА НА НАШ ОРГАНИЗМ

Причина загрязнения организма заключается в тяжелой экологической обстановке, вредных привычках, недостаточной физической активности человека, в неправильном питании. Вместе с пищей и водой в организм может попадать большое количество вредных веществ. При неправильном питании развивается дисбактериоз кишечника, размножаются бактерии, подавляется иммунитет, падает всасываемость полезных веществ и витаминов. И, наконец, возникает загрязнение на клеточном уровне. Результат – самоинтоксикация всего организма, залежи каловых камней (что является причиной отвисшего живота), болезни сердца, угнетение нормальной работы органов малого таза, почек, печени, огромное количество кишечных паразитов, возникновение различных опухолей. Морозник кавказский является уникальным средством, позволяющим не только похудеть, но и помочь избавиться от этих проблем.

Морозник понижает холестерин в крови, а он, откладываясь на стенках сосудов, вызывает атеросклероз – опаснейшее заболевание, которое больше других сокращает жизнь. Морозник кавказский также помогает удалить отложения в суставах – это улучшает подвижность.

Итак, подводя итог, можно сказать, что морозник сначала действует на клеточном уровне, а очищение клеток позволяет улучшить работу системы пищеварения, кровообращение, нормализовать работу всех органов организма, повысить тонус, физическую активность и, как результат, – продлить себе жизнь!

РЕКЛАМА № 13706

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
беременность, период кормления грудью, язва желудка, наличие крупных камней в почках и желчном пузыре, инфаркт миокарда, дети до 15 лет.

КОРЕНЬ МОРОЗНИКА КАВКАЗСКОГО (молотый): 100 г – 1000 руб.
353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, 87,
тел. 8-918-344-11-81.
Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна
ОТПРАВКА В БЛИЖНЕЕ ЗАРУБЕЖЬЕ ПРОИЗВОДИТСЯ ТОЛЬКО ПО ПРЕДОПЛАТЕ.

ИП Давыдова Елена Викторовна. ОГРН 308233817500602.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

40 лет, рост 164 см, стройная. Татарка славянской внешности. Выгляжу моложе своих лет. Замужем не была, детей нет. Для серьезных отношений хочу познакомиться с порядочным мужчиной. Альфонсов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Рамзия, Астрахань, тел. 8-960-857-29-59

***

40 лет, рост 164 см, вес 68 кг. Симпатичная, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с добрым, порядочным, хозяйственным, непьющим мужчиной с жильем. Согласна на переезд.

Алла, Ставрополь, тел. 8-918-869-64-35

51 год, рост 164 см, полноватая. Симпатичная, добрая, ласковая. Живу в селе недалеко от города. Небогатая, но вдвоем и горы свернуть можно, было бы желание. Для создания дружной, счастливой семьи ищу доброго, заботливого, трудолюбивого мужа-лапочку, инвалидность не помеха. Вместе мы будем счастливы! Пьющих, судимых и буйных прошу не беспокоить.

А. Г. Мергасова, д/в, главпочтамт, Рассказово, Тамбовская обл., 393250

***

55 лет, средней полноты, по гороскопу Козерог. С мужем прожила 25 лет, теперь его уже нет. Работаю. Хочу найти такого человека, чтобы был добрым, нежадным, без вредных привычек и помог мне (не буду писать в чем). Национальность значения не имеет. Судимых прошу не беспокоить.

Любовь Погорелова, ул. Королева, 7, пос. Тоннельный, Ставропольский край, 357034, тел. 8-903-413-00-70

***

56 лет, рост 163 см, вес 60 кг. Порядочная, не конфликтная. Ищу такого же доброго мужчину с нормальной психикой, не из мест лишения свободы. Приглашаю к себе на Азовское море, в Приморско-Ахтарск. Не против, если у него будет ребенок или престарелые родители.

Любовь, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, тел. 8-928-241-54-95 (на SMS не отвечу), после 20 часов

***

58 лет. Спокойная, добрая, жизнерадостная. Люблю лес, природу, домашний уют. Обеспеченная, есть свой дом. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, одиноким, внимательным мужчиной до 65 лет, без вредных привычек.

Лариса В., Калужская обл., тел. 8-930-752-04-65

***

59 лет, рост 165 см, вес 65 кг. Кареглазая брюнетка с ранимой душой. Добрая, спокойная, уравновешенная, мудрая. Не люблю шумных компаний и пустых развлечений. Живу в красивом, благоустроенном поселке. Хочу заняться тепличным хозяйством — выращивать цветы и разводить перепелок. Приглашаю в соседи по дому одинокого пенсионера 60-70 лет, ведущего здоровый образ жизни, с золотыми руками, имеющего навыки крестьянского труда и земледелия, согласного на переезд, чтобы жить по соседству. Интим не предлагать. Пусть этот хороший человек будет без жилья, с реальными взглядами на жизнь на основе взаимопонимания и уважения.

Анна Владимировна Рябова, железнодорожные дома, д. 3, кв. 6, пос. Комсомолец, Кировский р-н, Ставропольский край, 357322, тел. 8-960-424-55-93

***

66 лет, вдова. Приятной внешности, хозяйственная. Познакомлюсь с добрым, хозяйственным, непьющим мужчиной с жильем.

Екатерина, Ставрополь, тел. 8-918-806-14-73

МУЖЧИНЫ

25 лет, рост 183 см, плотного телосложения. Есть проблемы со зрением. Работаю массажистом. Для общения и возможных дальнейших отношений хочу познакомиться с уравновешенной, доброй девушкой.

Дмитрий, Волжский, Волгоградская обл., тел. 8-919-549-76-71

***

36 лет, худощавый, инвалид III группы. Без вредных привычек, трудолюбивый. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, спокойной девушкой 30-35 лет, инвалидом III группы, без вредных привычек, можно с ребенком. Желательно фото.

Евгений Николаевич Шадрин, ул. Васильева, 7-45, Ставрополь, 355044

***

37 лет, рост 180 см, вес 85 кг, инвалид II группы. Без вредных привычек, не жадный, ласковый, добрый. Для создания семьи познакомлюсь с порядочной женщиной.

Юрий Валерьевич Палтоян, ул. Красноармейская, 46/3, Черкесск, КЧР, 369000, тел. 8-929-840-61-88

***

40 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Добрый, порядочный, самостоятельный, симпатичный. Без вредных привычек. Познакомлюсь с невысокой русской женщиной 30-40 лет, чистоплотной, не склонной к полноте, инвалидом II-III группы, без жилищных проблем. Буду рад письму из КБР.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024

***

40 лет, рост 175 см, вес 70 кг. Самостоятельный, надежный, добрый. Без вредных привычек, вожу машину. Тяжело заболев, остался один. Для жизни есть все. Хочу познакомиться с такими же одинокими, как и я, людьми, умеющими ценить каждый прожитый день. Прошу откликнуться добрых, преданных, надежных, любящих жизнь людей, без вредных привычек, ведущих здоровый образ жизни. Может, объединимся и нам будет легче вместе?

Олег Анисимов, а/я 136, Назарово, Красноярский край, 662200

***

49 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид по зрению. Глухой, общаюсь жестами и разговариваю. Выгляжу намного моложе. Добрый, симпатичный. Разведен, две дочки замужем, живут отдельно. Живу в своем доме с удобствами. Все по хозяйству делаю сам. Хочу познакомиться с глухой или слабослышащей доброй женщиной, хорошей хозяйкой, знающей жесты и согласной на переезд ко мне. Пусть вас не пугает, что я инвалид по зрению. Никому в тягость не буду, все делаю сам. Просто устал от одиночества!

Сергей Черемнов, ул. Первомайская, 223, пос. Тульский, Майкоп, Адыгея, 385730, тел. 8-961-829-07-56

***

55 лет, инвалид I группы по зрению. Женат не был. Закончил специальное музучилище для инвалидов по зрению, играю на баяне. Увлекаюсь шахматами (кандидат в мастера спорта), пишу стихи. Живу один в 2-комнатной квартире, есть две сестры. Познакомлюсь с женщиной, можно жить и без интима. Ухаживать ради прописки и материального содержания не надо. Отвечу на обычные письма или со шрифтом Брайля, но лучше звоните.

Александр Мокеев, ул. Текстильщиков, 4, кв. 50, Лакинск, Владимирская обл., 601240, тт. 8 (49242) 4-11-36, 8-903-283-71-95

***

67 лет, рост 160 см, вес 50 кг, русский. Выгляжу моложе. По характеру добрый, спокойный. Без вредных привычек. Живу в большом селе, люблю спокойную жизнь. Мне очень одиноко! Хочу познакомиться с одинокой сельской женщиной 55-60 лет, ростом 155-160 см, не склонной к полноте, без вредных привычек, согласной на переезд ко мне в село.

Василий Петрович Артемов, с. Морд-Юнки, Торбеевский р-н, Республика Мордовия, 431036

Мужчины ищут красавиц, хотят с 75 лет омолодиться до 30

Для кого-то счастье — это дома, машины, для других — здоровье, а для третьих — обрести хороших друзей. Но не все получается так, как хочется. Вот и я через газету решила найти такую же, как я, одинокую душу, и на мой крик души откликнулись. Многим огромное спасибо за предложение приехать познакомиться, но не везде мне подходит климат (из-за этого уехала из Сибири). Некоторые приглашали приехать, мол, им надо съездить в гости, а хозяйство не на кого оставить. Одолели свидетели Иеговы. Ну а мужчины ищут красавиц-спортсменок, чтобы решить вопрос своей сексуальной непригодности. Хотят с 75 лет омолодиться до 30. Им мой совет: надо искупаться в кипящем молоке. Один поставил условие: чтобы приехала к нему со швейной машинкой... Зачем?

О себе: мне 63 года, не худышка. В Сибири остались дочь и внук — мое богатство. Есть проблемы с жильем.

Людмила, ул. Клещева, 74а, кв. 128, Новочеркасск, Ростовская обл., 346406, тел. 8-938-103-04-47

Из почты «Айболита»

Мне кажется, что мою дочь просто используют, а она этого не замечает

Дочь у меня замуж собралась, причем второй раз. Первый раз — это тоже горе было. Влюбилась она, что называется, с первого взгляда. Влюбилась и тут же, через две недели, замуж собралась. Ничего о своем будущем муже ни она, ни мы не знали. Появился он словно ниоткуда. Честно говоря, и не понравился парень нам с мужем, но дочь никаких уговоров не слушала: «Люблю и хочу замуж!» Просили подождать хотя немного — она ни в какую! Стала говорить, что, если мы не согласимся, она уйдет из дома.

Сыграли свадьбу. Семейная жизнь не задалась с самого начала. Что там было, толком и не знаю (жили молодые отдельно, а я в их дела не лезла), но стала дочка домой часто приходить чернее тучи, отмалчивалась, а потом сказала, что разводиться будет. Мы с отцом ахнули: два месяца семейной жизни — и такой финал, даже долги еще не все после свадьбы отдали.

После развода мы зятя больше никогда не видели и не слышали. Дочь тоже. Ниоткуда пришел, в никуда исчез. Дочь под впечатлением от всего пережитого про личную жизнь забыла, стала учиться, делать карьеру. Сначала я обрадовалась, а потом забеспокоилась: годы идут, а дочка одна, даже друга у нее нет. Стала с расспросами приставать, дочь отмахивается. С одной стороны, вроде бы ее личное дело, а с другой — жалко же, бабий век короток, нужно все успеть. Но лучше бы и не приставали, потому что она привела нового жениха в дом знакомиться. Посмотрели мы с мужем, поговорили — копия предыдущего. Непонятно, где и кем работает, непонятно, сколько зарабатывает, непонятно, как жить собирается. В дом пришел с пустыми руками. Дочь вокруг него вьется, вещи ему покупает, а он спокойно принимает. Попыталась ей что-то сказать, а она опять про любовь. А потом говорит, что вокруг нее женихи в очередь не становятся, а годы уходят. Как объяснить, что быть вдвоем с кем попало еще не значит быть счастливой?

Не верю я, что что-то путное из этого брака получится. Зашла с другой стороны, пытаюсь объяснить, что мы с отцом стареем, пенсия вот-вот, что надеялись на ее поддержку, а если она сейчас жениха содержит, то всю семью ей потом не потянуть, ведь дети появятся. Она говорит, что не в деньгах счастье, был бы человек хороший. Конечно, не в деньгах, но хороший-то мужчина думает заранее, как семью содержать станет.

Мне кажется, что мою дочь просто используют, а она этого не замечает. Напомнила про первый брак, в результате рассорились мы с ней — дочь обиделась, а я плачу. Может быть, мне с этим женихом отдельно поговорить? Только боюсь я испортить дочке жизнь неосторожными словами — она же не простит мне. А смотреть, как она снова себе несчастье готовит, тоже не могу. Вот так я бессильно и смотрю на все это. Что делать, ума не приложу!

Ирина Николаевна, Пермь

ОТ ПОЦЕЛУЯ ДО ССОРЫ — ОДИН ШАГ,
А ОТ ССОРЫ ДО ПОЦЕЛУЯ — НЕДЕЛЯ,
А ТО И НОВЫЕ САПОГИ.

Стихи наших читателей

ПРОСТО ОЧЕНЬ ГРУСТНО НА ДУШЕ...

Дорогой «Айболит»!
Одному тебе признаюсь я,
Как мое сердце болит,
Болит от тоски,
одиночества.
Хоть мне и 70 лет,
А половинку найти хочется.
Вдвоем веселее было б
в пути,
Я б как рябинушка к дубу
прижалась к груди,
Было бы с кем поговорить
на закате дня.
Может, эта затея
не для меня?
Живу я с зятем,
внуками, дочкой,
А от одиночества
плакать хочется.
Но я все надеюсь, жду
И за весточкой на почту
быстренько дойду.
Может, кому покажется
это абсурдом,
Но я еще в своем уме,
Просто очень грустно
на душе...
Может, кому-то так же
одиноко, как и мне?
Внуков вынянчила,
на ноги подняла,
Теперь покоя нет в семье —
Не такая стала я...

Надежда, Георгиевск, Ставропольский край

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

ЛАПША из писем читателей

В армию мне написала девушка Света, прислала фотку. Меня просто поразила поза ее лица.

Георгий, Омск

20 лет назад мы с подругой, две дурынды, обучали ее жениха-немца правильно произносить простое русское слово «жопа». Не «чопа», не «джепа» и не «шопа», а именно так, как надо. Парень упарился и сказал, что русский язык ну о-о-очень трудный. Сейчас подруга замужем за японцем.

Анна, Самара

С Леонидом мне было хорошо, я не спорю, но я-то люблю Сережу! И поэтому считаю, что Леонид меня изнасиловал.

Елена, Тюмень

Будучи беременной, обожала картошку вареную, пельмени, иногда шоколадки поедала в огромных количествах. А еще мне очень хотелось покусать кого-нибудь, благо плечо мужа было всегда под рукой, вернее, под зубами.

Юлия, Кемеровская обл.

Сиамские близнецы-ясновидящие София и Сюзанна обещают:

«Если Ваше Астральное число равно 7,

напишите ниже сумму денег, которая Вам сейчас особенно необходима, и мы не только поможем Вам получить эти деньги, но и избавим Вас от всех финансовых проблем и тягот – и все это бесплатно!»

На правах рекламы.

Кто такие сиамские близнецы-ясновидящие София и Сюзанна Ферье?

После рождения у сиамских близнецов Софии и Сюзанны целый год было общее тело. С огромным трудом их родители нашли врачей, которые согласились разделить девочек. Добросердечные люди помогли собрать деньги на сложнейшую и очень дорогую операцию, которая прошла успешно и позволила каждой из сестер жить своей жизнью. В возрасте 5 лет у Софии и Сюзанны открылся сильнейший дар ясновидения, и, повзрослев, они из чувства благодарности стали бесплатно помогать людям по всему миру.

Это предложение на 100 % БЕСПЛАТНО*, но предназначено далеко не всем!

И вот почему: едва открыв в себе исключительные способности, София и Сюзанна поняли, что их главная цель – бороться с несправедливостью, которая нас окружает, и помогать людям. Поэтому, если у Вас есть проблемы с деньгами, Вас преследуют неудачи, всё в жизни складывается не так, как бы Вам хотелось, и порой Вам кажется, что фортуна отвернулась от Вас, внимательно прочитайте это письмо до конца.

Каждый день, просматривая свою почту, София и Сюзанна с горечью осознают, как много людей живут в тяжелых условиях, не видя выхода. И большинство из них, в том числе и Вы, просто не знают, что уже в момент рождения Судьба приготовила им невероятные подарки и сюрпризы. Но Вы не видите знаков Судьбы, проходите мимо счастливых перемен и только поэтому не можете начать жить той счастливой жизнью, о которой так мечтаете и которая предназначена Вам по праву рождения… И определяющим фактором Вашей счастливой жизни является Ваше Астральное число!

Сегодня София и Сюзанна разыскивают человека, чье Астральное число равно 7, чтобы совершенно бесплатно помочь получить ту сумму денег, которая ему нужна. Ведь согласно астрономическим расчетам ясновидящих, именно этот человек в ближайшие 3 недели может получить огромные деньги, если примет помощь сестер.

Вам трудно в это поверить?

Однако это абсолютная правда! Возможно, сегодня Вам кажется, что Вы родились под несчастливой звездой. Но позвольте Софии и Сюзанне доказать, что Вы заблуждаетесь.

Для этого Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Астральное число, следуя инструкции. И если оно равно 7, срочно напишите Софии и Сюзанне, сколько денег Вы хотите получить, и сестры помогут Вам обрести счастье и навсегда избавиться от финансовых проблем!

Помощь Софии и Сюзанны не будет стоить Вам ни рубля ни сейчас, ни потом. Вам надо лишь вписать в Ваш Запрос бесплатной помощи ту сумму, которая Вам необходима, и отправить его по указанному адресу. И обязательно напишите дату Вашего рождения.

ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАС БЕСПЛАТНО!

Если Ваше Астральное число равно 7 и Вы ответите в течение следующих 5 дней, София и Сюзанна с радостью подарят Вам свой знаменитый Талисман силы и могущества. Этот Талисман уже принес счастье и удачу многим людям. И это не чудо: Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять внешним неблагоприятным факторам, осуществлять желания и притягивать денежные выигрыши. Носите Талисман с собой, и уже через 48 часов Вы начнете ощущать его магическую силу…

Внимательно посчитайте!

Сложите число и месяц Вашего рождения. К полученной сумме прибавьте 12, от того, что получилось, отнимите 8. Затем отнимите число Вашего рождения. А к полученному числу прибавьте 3 и, наконец, от того, что получилось, отнимите месяц Вашего рождения. **Ваше Астральное число равно 7? Значит, Вы тот самый человек, которого разыскивают София и Сюзанна!**

Запрос бесплатной помощи Софии и Сюзанны

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ *ДА, София и Сюзанна, у меня серьезные проблемы с деньгами, и мне действительно необходима Ваша помощь. Я заранее Вас благодарю.*

❑ *ДА, мое Астральное число рассчитано, и оно равно 7. Я указываю сумму денег, которая мне срочно нужна: _____ рублей.*

❑ *ДА, в подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и оставляю мои полные контактные данные для связи со мной:*

Дата рождения:

|_|_| |_|_| |_|_|_|_| *Обязательно!*

число месяц год

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ❑ м. ❑ ж.

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

_____

_____

Мобильный телефон:

|8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

код города номер телефона

e-mail:

Подпись: _____

03.7559.68.76.1

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ – ЭТО 100 % БЕСПЛАТНО!
Через несколько дней Вы получите конфиденциальное письмо от Софии и Сюзанны.

Вы можете оставить свой Запрос бесплатной помощи по телефону!

Звоните с городского телефона:

8 (800) 555-29-87

(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

или с мобильного:

8 (495) 785-58-21

и назовите код: 03.7559.68.76.1.

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093376. Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 31) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновления, изменения), извлечения, использования, передачи (распространения, предоставления, доступа), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, и т. п. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и продвигаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». "Помощь Софии и Сюзанны оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Запрос бесплатной помощи в адрес ООО «РУСБЬЮТИ» или позвонить по указанному телефону. Направив Запрос бесплатной помощи в адрес продавца (ООО «РУСБЬЮТИ») или позвонив, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.12.2013. Стоимость звонка с мобильного телефона уточняйте у Вашего оператора.

РЕКЛАМА № 12708

Гороскоп с 17 по 30 апреля

Судьба раздаёт подарки. Не пропустите шанс!

ОВЕН Отпустите прошлое, и только в этом случае звезды подарят вам перспективное будущее. В эти дни гипотоники будут чувствовать себя не очень хорошо — давление может резко снизиться. Поддержит здоровье простое средство: поджарьте и смелите 50 г зерен кофе, смешайте с 0,5 кг меда, добавьте сок одного лимона и тщательно перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

ТЕЛЕЦ Ныряйте поглубже — и все штормы и ураганы, что бушуют на поверхности, будут для вас безопасны. Советуем обратить внимание на здоровье зубов. Кстати, если вы страдаете от пародонтоза, почаще готовьте себе блюда из говяжьего сердца — в этом мясном продукте содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

БЛИЗНЕЦЫ Каждый добивается цели по-своему — кто интригами, кто напором, а вы, видимо, решили взять свое измором. В проблемах со здоровьем виноваты вы сами. Слишком много работаете. Возможны травмы, будьте внимательнее. Ушиблись, растянули связку? Смешайте соль с мукой 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте колбаской из этого теста, как жгутом, сверху — компрессную бумагу, укутайте, и боль утихнет.

РАК Вы можете пострадать от собственного яда. Тормозите злые дела и мысли. Даже находясь среди суеты и конфликтов, постарайтесь сохранять спокойствие. О здоровье: если почувствовали тяжесть в желудке, откажитесь от жирной, тяжелой пищи. Начинайте каждое утро с 1 ст. ложки оливкового масла — оно поможет наладить работу желудка.

ЛЕВ Для Львов засияет звезда удачи. Даже те, кому отродясь не везло ни в картах, ни в любви, имеют неплохие шансы. Гипертоникам нужно по возможности избегать стрессов. Чтобы снизить давление, намочите прохладной водой два полотенца и оберните ими икры. Держите компресс до тех пор, пока полотенца не согреются. Повторяйте обертывания 3-4 раза в день.

ДЕВА Настроение у Дев будет отличным, а потому многие из вас с ловкостью факира примутся превращать в праздник любой день. Не переходите грань разумного, иначе наживете массу неприятностей и обзаведетесь знакомыми, от которых потом будет трудно отделаться. Любителей жирных и острых блюд поджидает сильная изжога. Избавиться от нее можно так: поджарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, смелите ее в кофемолке, принимайте 3-4 раза в день на кончике ножа.

ВЕСЫ Сейчас повезет тем Весам, кто способен не кипятиться по пустякам и, прежде чем достойно ответить, в уме пересчитает всех овец в Новой Зеландии. Считайте грядущую борьбу с трудностями отличной закалкой. Людям с заболеваниями сердца поможет такой рецепт: истолките в кашицу головку чеснока, залейте стаканом подсолнечного масла и на ночь поставьте в холодильник. Смешайте по 1 чайн. ложке лимонного сока и чесночного масла. Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — месяц.

СКОРПИОН Не смотрите так пессимистично на мир. Ищите хорошее в том, что происходит с вами. Ведь у каждой медали всегда две стороны. И от вас зависит, какая именно будет определять вашу жизнь. Советуем не махать рукой на здоровье — оно не понимает «авось пронесет». Для начала загляните в тарелку и задайте себе вопрос: «Что я ем?» Поменьше жирной пищи, берегите сосуды и желудок. Попробуйте неделю побыть вегетарианцем: ешьте любые овощи, рис, макароны, фасоль, зеленый горошек.

СТРЕЛЕЦ Все проблемы будут решаться шутя, так что главное — ничего не брать в голову. Наверняка на пути возникнут препятствия, но штурмовать их не надо, не обязательно даже искать обходные пути — лучше просто постоять в стороне и подумать. Берегите глаза и зрение, особенно если страдаете заболеваниями зрительного нерва, катарактой. Советуем для профилактики обострения болезней и укрепления зрения принимать сок петрушки. За один прием можно выпить не более 1 ст. ложки сока, смешанного с водой 1:1.

КОЗЕРОГ Скучать в ближайшее время не придется: события будут развиваться совершенно непредсказуемо. Смена погоды может вызвать головные боли. Если голова болит, съешьте что-нибудь кисломолочное, рыбу, курицу, орехи. В случае, если боль вызвана повышенным давлением, поможет обычный огурец или яблоко: нарежьте кольцами и положите на глаза.

ВОДОЛЕЙ Не пропустите шанс! Судьба раздает подарки! Но не всем. Надо оказаться в нужное время в нужном месте и доказать, что именно вы достойны стать баловнем судьбы. Ну а лентяям рассчитывать не на что. Если у вас часто болит спина, берегитесь сквозняков. Делайте гимнастику: встаньте и поднимите плечи, затем максимально расслабьтесь и опустите плечи. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение 2-3 раза.

РЫБЫ Говорят, что, если не можешь изменить ситуацию, нужно изменить отношение к ней. Это вы и сделайте. Настроение сразу улучшится: проблемы, которые вас волновали, покажутся пустяковыми. Возможно обострение любых хронических недугов: старайтесь больше отдыхать, ешьте только дома, обязательно завтракайте.

При конъюнктивите 1 чайн. ложку цветков черемухи залейте 200 мл холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите и делайте примочки на глаза 2 раза в день. Курс лечения 7 дней.

При уплотнениях в области операционного шва листья сирени опустите в кипяток на 2-3 секунды и положите на больное место. Закройте полиэтиленом и закрепите. Процедуру делайте на 2-4 часа каждый день.

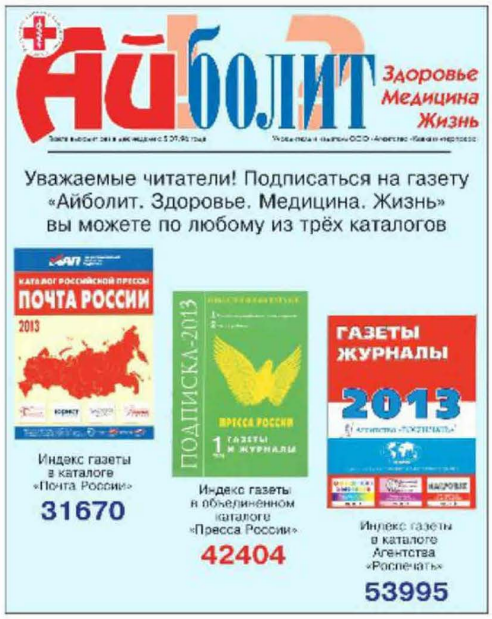
Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» 31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» 42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» 53995



В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у хирурга**
ХОНДРОМА НА РЕБРЕ.

✓ **Вы просили рассказать**
МЕДСЕСТРА НЕ МОЖЕТ НАЙТИ ВЕНУ.

✓ **Очень древняя болезнь**
АРТРИТ: КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ

✓ **Пока не наступил климакс**
ЗАЩИТИТЕ СЕРДЦЕ!

НООТРОП: ЧТОБЫ ПАМЯТЬ НЕ ПОДВОДИЛА!

Любой врач знает о том, что с возрастом способность человека к запоминанию и обучению неуклонно снижается. Если вы стали замечать, что забываете детали событий, не можете подобрать нужное слово, не способны долго удерживать внимание, это признаки того, что мозг функционирует неполноценно и ему нужна помощь. **НООТРОП**!

НООТРОП — натуральный комплекс для улучшения памяти, мышления, внимания. Он поможет легче и быстрее запоминать информацию, красиво и связно излагать ее, бороться с забывчивостью и рассеянностью.

В составе комплекса содержатся активные растительные вещества со своими целебными свойствами. Растение готу кола, или (как его называют в мировой практике) «трава памяти», является хорошим стимулятором умственной активности. Ее действие дополняет гинкго билоба – растение, укрепляющее сосуды мозга и повышающее выносливость нейронов. Также в комплекс веществ входит глицин, он повышает работоспособность мозга и восстанавливает психоэмоциональный баланс. Состав средства **НООТРОП** усилен комплексом ценных для мозга витаминов B_3, B_6, B_5, B_{12} и нечасто встречающимся витамином K_1. Витамин K_1 увеличивает прочность сосудов и улучшает питание клеток головного мозга.

НООТРОП подходит и для тех, кто уже имеет проблемы с памятью, и для людей, которые хотят предотвратить их в дальнейшем.

После курсового приема комплекса **НООТРОП** снижается головокружение, уходит шум в ушах, улучшается память. Заметно проще сосредотачиваться, так как повышается выносливость мозга и усиливаются его ресурсы. Так работает **НООТРОП**.

НООТРОП: ваш мозг способен на большее.

НООТРОП — НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ, ВНИМАНИЯ.

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № 00.77.99.11.003.Е.046399.11.11 от 10.11.2011 г. СТР № RU.77.99.11.003.Е.001097.09.10 от 20.09.2010 г.

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА № 12339
ООО «РИА Панда».

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 196931 экз. Заказ 326. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 17.04.2013 г. Подписано в печать 16.04.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ООО «Крас-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 249731 экз. 12+